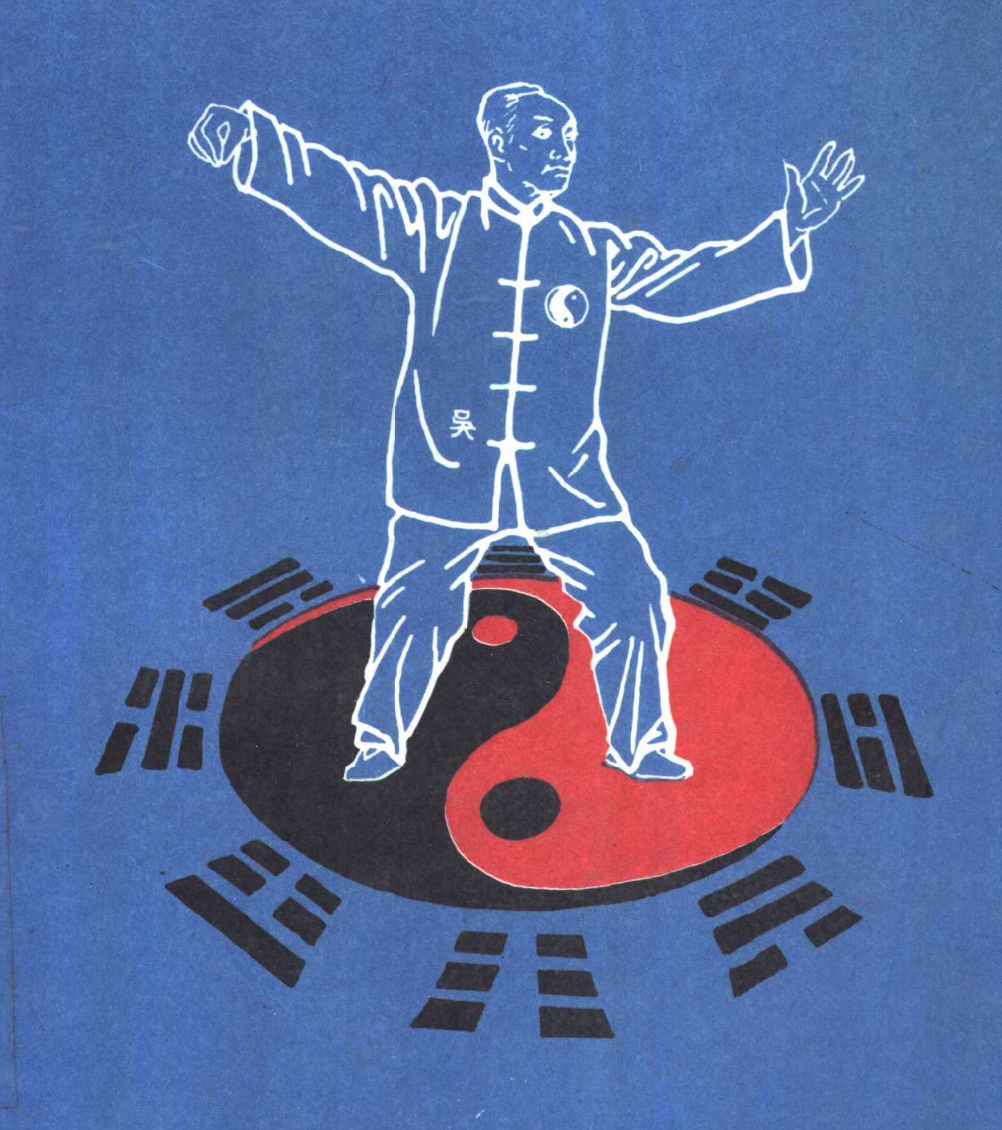
简化三十七式 四杆 太极拳推手术图解

王辉璞 编著

吴氏太极拳



科学普及出版社

责任编辑：肖　叶
摄　　影：田立国
封面设计：朱照洗



- 太极拳基本知识
- 太极拳古典白话解释
- 吴氏太极十三刀、十三剑
- 太极拳健身、祛病实例

ISBN7－110－02370－2
G·637　定价：6.00元

吴 氏 太 极 拳

——简化三十七式、四杆、太极拳推手术图解

王辉璞 编著

科 学 普 及 出 版 社

内容提要

吴氏太极拳是太极拳中的一大流派。本书翔实介绍了太极拳的源流、基础知识，并一招一式地介绍了吴氏简化太极拳三十七式的要领、意念、感觉、用法及吴氏太极四杆，吴氏太极推手。本书文图并茂，所编写的吴氏简化式太极拳完全继承了老式太极拳的优点，并具有易学、易懂、易掌握等特点，是太极拳爱好者的良师，是慢性病患者的益友。

书中还附有太极拳古典精论白话释义；太极十三刀、剑。

（京）新登字026号

吴氏太极拳

——简化三十七式、四杆、太极拳推手术图解

王辉璞　编著

责任编辑：肖　叶

摄　　影：田立国

封面设计：朱照洗

技术设计：王震宇

科学普及出版社出版（北京海淀区白石桥路32号）

新华书店北京发行所发行　各地新华书店经售

三二〇九印刷厂印刷

*

开本：787×1092毫米　1/16 印张：10　字数：256千字

1992年4月第1版　1992年4月第1次印刷

印数：1—5 000册　定价：6.00元

ISBN 7-110-02370-2/G·637

前　言

太极拳，被誉为是中国之瑰宝，几千年来，这项古老而优秀的传统体育，不仅在中国城乡形成了群众性的锻炼热潮，而且已广泛传播到世界各国。太极拳它那柔、缓、圆、匀的动作特色，以及能使练者获得防病、治病、防身、健身和推迟衰老的显著效益，为各国人民所风靡。随着中外人民更广泛地友好往来，太极拳在世界体育运动的范畴里，现已列入亚运会的比赛项目，太极拳在不久的将来，定会进入奥运会。

著者曾随杨瑞霖（禹廷）大师习八十三式（326动）吴氏太极拳多年，并有大师兄王力泉（培生）的协助辅导，及有王子英、李子固、曹幼甫等老前辈的指点，使得对吴式太极拳多有进益。本人多年和王力泉（培生）密切合作，把原来老架子八十三式（326动）删定为三十七式（178动），招式的顺序也按运动量的大小作了适当的安排，先将运动量较小的招式和四肢活动发展平衡的动作放在前面，次将运动量较大和运动强度大一些的动作放在中间，最后将招式较轻的动作放在后面作收式。使运动量逐渐下降，以利记忆和学习。通过简化之后的三十七式，只需15分钟左右即可将全套打完，经过多年验证，三十七式完全继承老式全部优点，效果极佳。

历来太极拳家认为太极拳最大的特点，在于“用意不用力”，练到高深处，达到坚如钢，软如绵，不但能增强体魄，而且在技击方面，也能作到难以匹敌。因此本书着重体现这一“用意不用力”的特点，在每一招式或在每一动作当中加入“意念”和“感觉”的说明，并要求每式符合拳理，即“以心行意、以意导气、以气运身”三者合一。这样，倘能仔细揣磨，认真实践，循序渐进，自能做到表里如一，动作随意，意到神随，久而久之，便能达到较高境界。同时，由于有了“意念”和“感觉”，也可以帮助记忆招式的次序，自己检查每一招式的准确性，如没有同样的感觉，即说明所作的动作不符合拳理的要求的，便可及时纠正。

为使太极拳爱好者达到无师自通的要求，故由科学普及出版社出版《吴氏太极拳》一书，书内又加入每个动作的用法等说明，以供爱好者参考学习。本书为使太极拳的读者继续深造，本书编写吴氏太极十三刀和吴氏太极十三剑及作者珍藏数十年的太极古典经论，太极拳真义歌诀和太极拳史小记，奉献给读者。

著者作了上述微薄努力，目的在于发展祖国武术，普及吴氏太极拳，使之有利于增强人民体质，为强国强种而奋斗。本书的拳照有我的师兄王培生（力泉）。我的同行王智魁。学生丁立杰、秦泗花、谢桢、张键参加了编写工作，在编写过程中，邵雷、于秀祯、毕可义、张冰辉、林淑梅、石玉兰、于晶、等人为本书的拍照、抄写、整理出了力，我社副社长林智亭、张广汉、陈关宪、亓魁州、刘兴德等同志给予了大力支持，韩继忠、赵动力、潘新庆同志为本书的编写、体例、审定、出版做了大量工作，辽宁电视台为本书摄制了电视教学片，对此特以致谢。但由于水平有限，尚望吴氏前辈和各地爱好者多加指正。

王辉璞（琢之）

1991年10月28日 于丹东

序

太极拳对于健身有着独特作用

我国自古为广大群众不断创造和改进的健身体育，是经过历史考验，具有民族风格和独特内容，非常成熟和丰富多采的。太极拳就是其中之一。解放后，由于党的大力提倡，国家有关部门和有关拳师大力挖掘、整理和发扬，太极拳不仅逐步科学化，它对增强人民体质也是十分有益的。因此，为广大太极拳爱好者所欢迎，并享有很高的国际声誉。

王辉璞先生从师杨禹廷拳师学习吴氏太极拳之后，又经过40余年的练习和传授，结合自己的实践和体会，整理和编写这本教材，这对愿意学习吴氏太极拳的同志可以说是个好事。

我练太极拳也快40年了（10年浩劫曾间断），亲身体会练太极拳的好处很多，因为太极拳运动的每一个动作差不多都是全身的运动，作起来能使我们身体的每一部分都获得活动的机会。对神经系统来说，可以解除精神负担和紧张程度。练习太极拳要求“心静”，精神内敛，思想集中，这对整个中枢神经系统，尤其是大脑起着良好的训练作用，这对提高神经系统的机能，加强全身各器官各系统的调节作用，使身体对外界的适应性增强，消除疲劳，恢复健康，增强体质，促进工作和生产都很有好处；对心脏、血管系统，其运动量虽大而不剧烈，能促进血液循环，提高心脏机能，可以改善心肌营养，使心脏的跳动缓和而有力，既可减少体内淤血现象，又可减少动脉硬化之弊；对消化器官，练习太极拳能改进胃肠蠕动，提高消化机能，既可增加食欲，又能免除大便秘结之苦，可以改善消化、吸收的机能；对呼吸器官，练习太极拳，使动作与呼吸自然地结合起来，可以加大呼吸深度，增加肺活量，恢复呼吸运动节律，因而使呼吸器官机能和气体交换得到改善；由于练太极拳加强了支持运动的器官——骨、肌肉及韧带的活动量，血液流入运动器官大大增加，因而改善了组织的营养，加强了再生过程，进而使骨质变得更坚固，肌肉体积增大，收缩能力加强，对寒冷的适应性，对传染病的抵抗力都能相应的加强。经常坚持练习太极拳，无疑可以提高健康水平，增加抵抗能力，甚至可以帮助治病，延长寿命。多一分健康，多一分贡献，多一分幸福，何乐不为呢。

练习太极拳还可以培养人的沉着、冷静、坚毅、耐久、敏感、意志集中等优良品质。

今天我们练习太极拳的目的，除了少数职业拳友外，绝大多数不是为技击，主要是为提高健康水平，增强人民体质，祛病延年，使我们永远保持充沛的精力，更好地为社会主义建设多做贡献。王辉璞先生这本书的出版，是一件可喜的事情，它适应了广大太极拳爱好者的需要，希望这本书能为促进太极拳的普及和提高起到引路作用，愿它得到读者的喜欢。

刘　鹏

太极拳集导引、阴阳、五行、经络学说为一体，有健身、祛病、技击之妙用

天地玄黄，宇宙洪荒。纵观宇宙，包罗万象。太极者，无极而生，动静之儿，阴阳之母

也。此乃“道生一、一生二、二生三、三生万物”。太极这个实体，它本身就是不停运动的，动到一定程序，它亦出现相对静止状态，动则产生阳气，静则产生阴气，宇宙这个统一体，本秋就包含了两个方面，而且一动一静互为其根。三丰祖师修道武当，取敦颐太极之深蕴，用河洛演变之至理，揣周易消长之哲训，纯任自然而作太极拳。太极拳集导引、阴阳、五行、经络学说于一体，有健身、祛病和技击之妙用，因而广泛流传，延至今天。

《吴氏太极拳》一书，今披露于世，可谓为太极拳爱好者带来了福音。

此书对太极拳的健身养生，深入浅出，言之至微。吴氏太极拳，被誉为是中国武术之瑰宝，它架子小巧，而又小中寓大，动作柔和轻松自如，连绵不断，如流水行云，似清风拂柳。盘架时，大脑皮层处于抑制状态，脑神经细胞此时由于脑血液循环的改善，新陈代谢增强，消除疲劳而练功者头脑清醒，思维敏捷，故人称“太极拳是一项高质量的休息运动”。太极拳的呼吸运动采取腹式呼吸，即“气沉丹田”，要求气向下沉，与动作自然配合，使呼吸逐渐做到“深、长、细、缓、匀、柔”，保持腹实胸宽的状态。这对增加肺活量、提高肺脏的通气和换气功能，有良好的作用。通过意念、虚实的变化，使体内经络畅通。而经络是控制整个生命活动的主要系统。

吴氏太极拳经过了几十年的实践检验，对糖尿病、支气管炎、高血压、慢性肠胃病、心脏病、神经衰弱、关节炎等有良好的治疗和预防效果。在防身方面，由于打拳时纯任自然，浑身松静，以心行意，以意导气，以气运身，做到意到、气到、力到。在对方进攻时，巧妙的借彼之力，破坏其平衡，对方稍微一动，我即知其意图，作出敏锐反应，“彼未动，已先动”“意在彼先”、“后发先至”。数年纯功，由听劲而渐悟懂劲，由懂劲而阶级神明，至随心所欲，功至此时，“四两拨千斤”之绝技成矣。

王辉璞先生，是我国著名的太极拳家，于 1950 年，拜当代著名太极拳专家杨瑞霖（禹廷）老师学习太极拳及器械，剑、刀、杆、太极内功与绝技，尽得太极之真谛。40 多年如一日，披肝沥胆，苦心钻研，对拳理和功夫都有很深的造诣。先生为推广吴氏太极拳，毫无报酬地教练学员，学员已遍及很多省份，可以说是桃李满天下。辅导站在丹东市已星罗棋布，社员已遍及城乡，直接和间接从学者不下万余人。

先生的高深武学修养，德高望重及和蔼可亲的品质。在中华武术走向世界的今天，先生在百忙中不吝金玉，把太极拳的真谛奉献于世，实乃为中华武术的昌盛寄以殷切的期望。

李和生

辉光似宝，璞玉如金

太极拳（械）乃国之瑰宝，武艺之精华，俗话说：“天下把式是一家”，这句话听起来很亲切，也很在理。武术发展到今天，虽然门派万千，但是万变不离其宗，宗阴阳之哲理，循五行八卦之变迁，这正是吴氏太极拳（械）所崇尚的基本教学要义和体用准则。

王辉璞老师是吴氏太极拳（械）著名教育家杨禹廷老先师的高足，从 50 年代起就跟随先师学艺修道，受过吴氏太极拳（械）之真传，德艺造诣都很深。

几十年来，王老为吴氏太极拳的传播和研究，奉献了他大半辈子的心血，在社会实践活动中，王老为使太极拳在丹东的传播做出了可贵的贡献，深受广大群众的喜爱和支持。

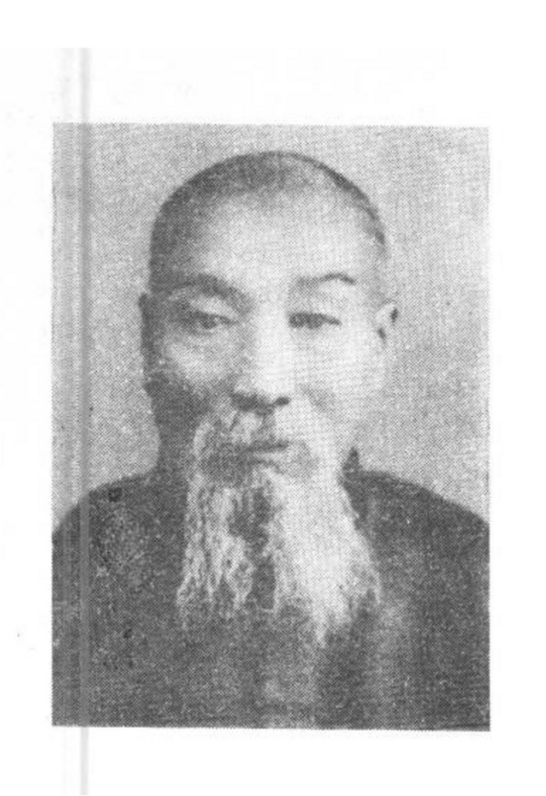
王老虽然年纪若大，桃李天下，硕果累累，但为了吴氏太极拳的传播，仍在辛勤耕耘和努力进取，真是辉光似宝，璞玉如金，这就是晚辈们对王老的赞叹！

陈　枢



张三丰自画像　杨禹廷珍藏　1966年赠与王辉璞

张三丰自画像，是张三丰明初时送给岐阳王李文忠的。后在李文忠家藏文物中发现，附记说：经二百余年，画已寸断，请良工精修复原。此像为杨禹廷珍藏。1966年赠于作者。



王茂斋

王有林　字茂斋　（1862～1940）。

吴氏太极拳始祖全佑的弟子、吴氏太极拳奠基人之一。

从三十年代起为北方太极拳掌门人。

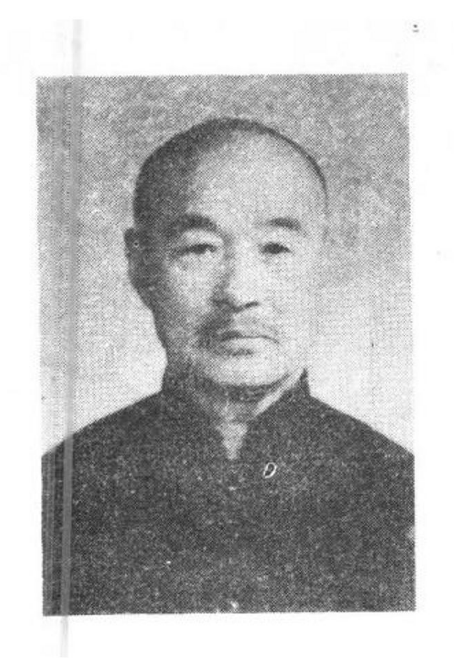


吴鉴泉

吴爱绅　字鉴泉　（1870～1942）。

吴氏太极拳始祖全佑之子、吴氏太极拳定型者。

第一人开始把吴氏太极拳带到大江以南并传播到海外。



杨禹廷

杨瑞霖　字禹廷

(1887. 11. 14～1982. 11. 15)

吴氏太极拳始祖全佑之再造弟子，王茂斋的高足。吴氏太极拳的继承发扬代表人物。



王辉璞

王辉璞　字琢之　(1912～现在)

吴氏太极拳王茂斋的高足杨禹廷的门弟，吴氏太极拳在辽宁丹东继承发扬代表人。

习太极，明哲理，

健体健心。

徐才

辛未元月

弘扬太极拳精华

张山

1991.2.

弘扬太极拳術
振兴民族文化
王唯家
九一年元月

振兴中华武术
弘扬民族精神

遵嘱书于庚午冬 黄[illegible]

弘扬国宝研练出新

健身强体振兴中华

[illegible] 九九一

目　录

第一章　太极拳的基本知识及规律

练太极拳必须掌握基本要领，才不致使拳术打成一种另一形式的体操。

太极拳符合生理要求。练习太极拳能帮助我们锻炼身体，健全体魄，坚强意志，提高工作效率。对于某些体弱及患病的人，有帮助恢复体力，促进疾病痊愈的功能，太极拳是一种较好的保健运动。为什么能起到保健作用？太极拳是一种全身的柔和运动，着重思想即意念，有意识地指挥身体的活动，由于用意必须全身松开，不得有僵滞之处，故能全身气血流畅，身心欢快，达到健身的目的。

太极拳是符合力学和心理学要求，这两点主要表现在太极拳技击功能方面。力学表现在拳中的重点是如何保持自己的平衡而破坏对方的平衡。在破坏对方平衡时要根据对方的心理表现而变化。

为了达到上述三项要求，在练拳时要按照下面讲的太极拳的基本要领和注意事项进行练习。

第一节　练太极拳的规律

现在学习太极拳的人，大多数都是从练太极拳的“盘架子”开始。往往练习三四个月就说已得入门径。岂知练太极拳是有步骤的，初步应先练马步站桩、川字步桩和一字立体桩1、2等（见后）。把这些基本工夫练到相当程度后，才能学习拳式，而一招一式的练习，非经数月不可，直至各势各式完全纯熟后，再合起来成为全套太极拳。

至于太极拳的架子许多人只知为一套，不知一套中尚有高、平、低三种。初学时为高架子，再学平架子（又称四平架，即眼平、手平、脚平、裆平），最后学低架子。三种架子之中又分大、中、小三种。大架子，要求姿势开展，合乎身体的要求；中架子，要求各势动作不应有太过或不及之处，且能绵绵不断，始终如一；小架子，要求各势紧凑，动作灵敏而迅速。在此三种之中，以小架子为最难。每一招式皆发寸劲，故前进后退步子很小，手与腰腿尤须一致。学此三种架子需要很长时间，决不是一年半载所能收到成效的。初学之时只能学一手或两手不能过多，多则姿势既不能准确，又容易走入油滑的途径，有失太极拳之正义。除戒求速成外，又忌用力，所以过去练拳的人说：“不应快，快则伤气；本来无力而强努力则伤血；如气、血俱伤则能引起内伤，发生疾病。”如练的得法，虽一招一式也能得到其益处。反之，练的不合乎要求，即使每次盘全套架子数遍也不会收到成效。

在练拳时必须舌抵上腭，唇齿相合，以鼻呼吸，身体中正，含胸拔背，沉肩坠肘，头正顶悬，裹裆收臀，上下成一直线，落步分清虚实，处处力求圆满，周身轻灵，眼神视手指之前方。呼吸自然，上下左右相系，无思无虑达于心平气和之境界。而沉气松力，须时时注意，因气沉则呼吸调和，力松则拙力消除。每势都要求外面形式顺，而内部舒适毫不强硬。如此

自能胸膈开展，气血调和，对于身心有莫大功益。反之，如姿势做得不够正确以至距离原则甚远时，则气滞胸膈，浮而不定，既不能得到益处，疾病反由此而生。所以一套太极拳架子至少非得学习半年不可，半年之后，尤须经教师数度详细更正，也非得一年不可。

练拳可比作写字，次数多则势势式式正确；又如临贴摹写，次数愈多则字迹愈佳。所以，欲切实练工夫，每次盘架子须有三遍（即三套），因第一套为了舒展筋骨，在二遍以上方能增进工夫。养身者则可以不拘，每次半套也可。在练拳时自第一手至末一手，动作迅速与否，均须求其均匀，不可先快后慢或先慢后快，更不可有缺陷、凸凹、断续的地方。势势能连续不断，呼吸能自然，内外能一致，尤须不加思索任自然的练习。练至全部纯熟之后，可将全套各势改为左式（即反式），例如，动作为右手的改为左手，左手改为右手，右脚的改为左脚，左脚的改为右脚，左转的改为右转，右转的改为左转，倘能将全套的左式架子练至绵绵不断和右边一样的时候，那么功夫就更进一步了。因左右均能练习则无偏重之弊，再练右式时更觉得兴味浓厚，此是欲求深造的学者必须知道的一件事。此外，还可以把双手分开来练，先练左手或右手都行，因还要轮换着练，所以不分先后，但必须左右式反复练习，以熟练为主。按照这种程序来练的话，那么，一套太极拳架子可以变成为六套了。在这以后可以学习定步推手、活步推手，再逐次学习大捋、刀、剑、粘杆、散手（即乱采花）等。照规矩练习没有数年纯功夫不能完成上述各项拳械。

总之，学习太极拳必须从缓而进，才能成功。对于初学定步推手法的掤、捋、挤、按四手时，大半不能连贯圆满，须跟随教师或较自己高明的人，经常在一起打轮划圈至纯熟后，再由教师口授掤、捋、挤、按四手的意义。四手能一一分清，练至绵绵不断，腰腿能旋转如意，粘化均能顺手，然后可学拿劲、发劲。这个时候需要找一个对手互相研究练习，先练一种拿劲或发劲，千万不可一劲未通又练他劲，更不可同时练习数种，须知一劲能通，任何劲都能通达，若一劲学不好其他劲也不会学好的。在未练拿劲、发劲之前，须尽量让教师或较自己高明的人任意拿发，视其如何引己，如何拿己，如何发己，拿发之地点在于何处，拿发之时间早迟，拿发之方向正隅，均须以身实地试验，作为悟解之门径，万不可求之过急。定步推手法在太极拳基本功夫中要占首要地位，推手练至相当程度后，又不可专与一人推练，应与多人推练，因人人多不一样，有的性格急躁，有的性格温和，或有手刚、手柔、劲大、劲小、艺浅、艺深之别，均须推练。倘不知如此练习，那么便会遇到熟悉的人能拿能发，不熟悉的人则不能，照这样作下去绝不会达到高深的程度。

其次，活步推手法，要求手、腰、腿三部动作一致，在前进后退时，不可发生沾粘劲忽续忽断的现象。练大捋、粘杆、散手等也不应有此现象发生。自己的手或杆子，至少要有一部分须与对方沾住，若沾不住时，则听劲容易中断，同时也容易使敌乘机来击，于是神经感觉也不能练得灵敏，须要依着沾、粘、连、随四个字的方式方法练习，练至出手或发劲时能使对方不觉为止。

至于散手必须分开单练，不如此则不能随时应用。此外，对于手法、身法、步法尤应注意。步法应进或退，手法宜高或低，身法宜正或侧，均先求自己的姿势顺遂而不背。手法之发出当含有圆形，往返须有折叠。步法之落地，或前或后，或正或斜，当使身体中正，且有封闭敌身之用意，而自己之进退当有升降、上下起落之势。除以上三法外，当求姿势正确，着法纯熟，重心虚实应分清楚，内劲圆活，能补能泻（补气泻力）。如仅求懂劲，专门用功于不规则推手，虽练习很长时间，但仍然疲弱未见显著成效。这是因为练习姿势容易，而内劲比较难练的缘故。

练太极拳欲求达到高深的地步，必须有以下几种精神才能成功。

1. 有恒心：练习太极拳非有长性、有耐性不可，尤须有百折不挠的精神。在初学太极拳时不如花拳绣腿能引人入胜，所以性情暴躁的人多不能坚持。学习太极拳应该每天练，一年到头地练，一年接一年地练，直练到不练太极拳就感到身上难受，这就变得习惯起来。千万不能今天十二分努力，而明天便一式也不练，一曝十寒，这是永远学不好的。

2. 不松懈：不管严寒酷暑都不能间断，甚至在紧张而繁忙的学习或工作时间，也必须抽出几分钟时间来练一练，经常不断地练才会得到它的好处。

3. 要专心：学拳的人都有一个通病，便是贪多，今天练了太极，明天想练八卦，后天又想练形意。要知道各种拳理本来相通，一通就百通。为了强健身体，逐日练习一套，这便很够了，否则一样不精，就是学了一百套也是没有用的，反之精通了一套也就等于精通了百套。

4. 不躐等：练功，宁可渐进万不可过急，以致欲速不达。拳术的功夫是快不来的，练一天是一天的功夫，学一天有一天的成绩。要想躐等而进是万不会有的事。象拳式中，上一式子未熟，要强习下式，姿势未达到准确，又求用法，推手未全，从事大捋，刀剑未精，贪学扎杆，诸如此类，以致乖谬成型，反致一无所成。须知万丈高楼要从平地起，而不是一朝一夕所能筑成的。一切事都是这样，学太极拳也不例外。

除上述数点外，还应请有经验的老师做正确的指导。凡事都是“先入为主”，如果在初学时即走了弯路，那么想拐回来再走正路往往要费很大的功夫。

在练拳或学拳时，想要知道所作的姿势是否正确，可以拿自己身体来试验。在作一姿势时，如感觉身体上部胸背等部都很舒适，而下身腿部特别吃力，这就是说明了姿势正确；反之如感觉上肢僵硬有力，胸、背部又有截气和闭闷不舒的现象，下肢腿部不觉吃力，并且有浮而不定等状态发生，这就是姿势不够正确的表现。这也就是衡量姿势是否正确的尺度。

第二节　练太极拳应注意的问题及可能出现的现象

1. 在初学太极拳时，每觉全身没劲，在练完一套之后，会感到腿、臂、腰、背酸痛。这是因为运动时肌肉中的新陈代谢产物一时不能完全排出所引起的，是一种生理现象。发生这种现象后不要害怕，应该继续坚持练下去，大约在一个星期后，身体各部的疼痛就会减轻。再练至三四个月后也会有如此现象发生，这是由于身体中之浮力渐去而重生新力的关系，只须每天多休息一些时间，过三五天后不但此种现象会自然消除，而且精神比以前会更加充足。

2. 练过一短时期后，便会感到胃口大开，饭量增加，吃的还特别香，这是由于体内消耗能量较多而需要补其所亏的缘故。

3. 初学时多出现想睡，非得八九小时不可。这是由于身体消耗能量大，身体疲乏，必须有较长时间的休息，始能恢复。如每天能按一定时间练习，日久也能恢复常态。练至有相当功夫时，即不需要长时期之睡眠，每夜睡四五小时即足用了。

4. 初学者练完架子后，有手指或臂及腿部发胀麻的现象时，不要害怕，这是因为用劲过猛的原因。在发现这种现象时，只须随意抖摇二三分钟即可痊愈。

5. 初练盘架子时，练前一势每每有忘却后一势之情况，例如，越求姿势正确，越易前后不能相连，这是不够熟练的缘故。熟练以后就不会有此种情况了。

6. 练太极拳至纯熟时，反生杂念，这是心中不安静的缘故。欲避免此病，须将眼神视手

前方，以为有敌人在身前或身后与之对搏，所说“在无人处似若有人”，就是这个道理。或心中一有思虑，立起戒心（即当发现产生杂念时，立即加以控制）。这样养成习惯之后，一定可以达到心神安静，取得无思无虑的益处。反之，在练拳时不管有多少人来看，心中总要保持安静，自然地练下去，不要有心跳或忐忑不安的情况，更不要有好面子怕谁看的思想。所说“在有人处似若无人”，就是这个意思。

7. 在初学练拳时对于呼吸不要特别注意，应顺其自然（以鼻呼吸）。因为如果全神注意到内部之气，则易将外式遗忘，倘练到相当程度时，内部之气和外面姿势自会相合一致。希望初学的人不要求之过急，更不可将气过早下沉至丹田，因沉之不合其时往往易生疾病。如觉有姿势不舒适之处，当请教师更正，以姿势达到舒适为止。

8. 经过练太极拳之后，体质会逐步发生变化。例如，身体较弱的人，练拳一年后能使重量增加，体格转为健康，肥胖的人必先瘦削，减轻重量，经过若干时期之后，由虚胖变为结实，又可以恢复强壮。

9. 练习场所最好选择空气新鲜、日光充足或风景优美的地方。初练拳时，地方宜宽大，如地方狭小，即会影响拳式的绵绵不断，又容易使姿势发生缺陷而不能正确。练到功深的时候，即可不拘场所的大小，虽在四块方砖大小之地也能练习，或坐或卧都可以练，象这种练法是用意识练习，虽与四肢动作不同也能收到同样效果。

10. 练习时间，最好每日练两次，即于晨起半小时后、临睡一小时前各练习一次，每次盘架子约在 20 分钟至 25 分钟，练完后万不可忘了散步。

11. 吃饭前后不可练习。吃完饭就练太极拳或是刚练完太极拳就吃饭均对身体有害。尤其吃饱就练非常容易发生胃病，甚至造成胃出血。所以在练太极拳和吃饭的中间必须要隔一段时间。一般说来，饭后至少在一个半小时内不应练习太极拳，而练完拳以后，应至少休息 20 分钟方可进餐。

12. 刚练后不可暴饮，不可生吃食品，不可迎风解衣，或用冷水洗身。衣服若被汗水湿透应加以更换。练后不可马上坐卧或静止不动。必须散步数匝，使整个机体慢慢静止下来，等到恢复常态后再去休息。散步时应该松胯提膝，尽量放松全身肌肉。时间长短依练习时间的多少及个人的情况而定，一般最少不得少于 10 分钟，越长越好。

13. 在练习期间忌食多、饮多。在练习期间由于消耗能量大，身体急需补充，所以饮食必然增加，这是一种自然现象，但切忌过量。

14. 忌烟酒。在练习期间烟宜少吸，酒宜少饮，尤其在练拳前后半小时内应完全避免，否则由于练习时呼吸强烈，很易伤及内脏。

第三节　太极拳基本动作的 13 个规则

1. 不要用无谓的力：一般太极拳家对于“不要用力”的作用的解释是：常人所用本来具有的力是拙力——也叫作浮力，并不是真力（即内劲）。拙力的存在并能妨碍真力的产生，所以必须把拙力化尽，真力才会产生。但“不要用力”并不是化去拙力的方法。所谓拙力与真力者，即前者指动作时有无谓的用力，构成体力散乱，而后者指动作时力量集中的现象，所谓不要用力者即在不作“无谓的用力”而已。

何以谓之无谓的用力？即这种力对于行动来说绝对不会发生任何有益的影响。比方说：步

行时的两手，写字时的两腿，都没有用力的必要，假如有用力的现象时，就是无谓的用力，它能构成体力分散，降低动作的效能。在拳术上的无谓用力，第一能增加体力的消耗量，使身体容易疲劳，不能维持长久的运动。第二因为体力的分散在需要用力的部分便不能用出很多的力，致使不能充分发挥技能。

解除"无谓用力"其方法，就是在运动的时候，一定要记清，需要用力的部分和不需用力的部分的分界，在不需用力的部分觉察有力的现象时，立刻以意识使它松弛，这样，时间长久了便不会再有"无谓的用力"的现象。体力便可渐渐集中，因为一般人平常对此并不注意，明明只要一手用力的动作，常会呈满身用力的现象。因此，初学的人必须在开始运动之前，作一度全身松弛的状态，除开稍许要用一点支撑躯干的力量外，其余肢体都不许用力，先知道不用力的现象，然后慢慢的在运动中细心的体会，"应该用力"与"无谓的用力"的分界自能清楚。太极拳开始的预备式起的就是这个作用。

2. 不要犯双重的弊病：在太极拳中最忌犯双重的毛病。两足同时用力着地使身体的重心分支于两足叫做双重。反之两足同样用力，但身体的重心却完全支持于一足，使另一足的用力和躯干的用力相平衡，符合于力学上支点的定则，便不是双重。这是普通对于双重的解释。不过，在太极拳中虚足并非无力，只是用于空处，所谓虚足有力，也是意念而已。王宗岳所谓"偏沉则随"，即指虚足无力而言，与双重同属一种毛病，所以他又说："虚非全然无力，实非全然占煞。"学者对于此点如不能认清，则虽无双重之病，便又会犯偏沉之病，其实这两者都是犯不得的。

以上是对双重简单说法，其实双重是一种现象并不是形式，是指全身的任何一部分，在任何时间只要发生呆滞现象，就是犯了双重之病，极易被人打出。如果使身体任何一个部分很迅速的连续不断的有虚实变换，使实的部分在某一时间用意识立刻使它变虚，便不会为对方拿住或打出。拳论所谓"左重则左虚，右重则右杳"，也就是指这种变化倏忽，虚实变换不已而言。至于练习去除双重之病，可由大而小地练去，当练到精微时可使每一方寸的地方都能够不犯双重之病，甚至于一指之微也不犯双重之病，这样精密的练法，初学者不宜操之过急。起初还是从形式上捉摸，由浅入深，慢慢锻炼、领会，逐步达到不犯双重之病。

3. 头：头部在人身中最为重要，因为人是一个有机体，头部是高级神经中枢（大脑）的所在地，人的一切行动，都是通过大脑来指挥。头，以如秤之定盘星，为周身之主宰，前进、后退、左顾、右盼等行动，均以它为准绳。例如，眼观六路、耳听八方之能和鼻之呼吸、口之出纳等器官，也操之于大脑。所以在练拳时，头部需要保持自然正直，不要偏斜，要有轻松灵活之意。如悬空中，所谓"顶头悬"便是此意。如此则精神振作。眼不要怒睁，眉不要绉缩，口宜闭不宜张，不要用力咬牙，要用鼻呼吸。总之，头部主要作用是能提起精神。其作法是，要时刻注意尾骶骨与鼻尖上下对成一直线。同时，两眼平视前方。这样，也就做到"尾闾中正神贯顶，满身轻利顶头悬"的要求了。

4. 肩：肩部需要松开。我们时常见到手上所发出的力量没有肩、臀等部的力大。有人说是由于体力不能集中，因之面积较大的臀和肩才会发出较大的力。然而一些练到相当熟练程度的人，也仍旧不能运用两手，甚至有些人身劲练的很好，手上却一点也发不出力来，这种情形对练太极拳的人尤易感到。这是什么缘故呢？这完全是肩上的毛病，须知身体是发劲的机关，两手是发力的工具，力从身上发出，必须经过肩的关节，然后才能集中到手上。假如肩的关节阻滞淤塞，力量便不能通过。必须使肩关节通利，使肩关节骨膜灵活，筋络引长。要达到这个目的，只要注意松肩就行了。松肩的方法可分作两部分：第一部分只要注意两肩松

弛。可是话虽如此，实行起来，却很困难。比如一举起你的手，便会感到肩部极度紧张，故非加以长久的注意并不断纠正，才能叫它松弛。当然两肩为维持两臂的上举，肌肉的紧张是必然的，此处所谓松弛是指减少肩的紧张程度而言。第二部分在练时有意识使两肩降下去，同时把两臂的肱骨头（即肩头）向两侧伸展，有把肩部拉开之意。前者在使骨膜灵活，后者能把筋键引长。不过，这非经长久锻炼，不易收到效验。

耸肩是不良姿势，具有这种不良姿势的人，胸部紧束，会感到不舒适。纠正的方法是，只要能把肩部松开，则耸肩的姿势便自然会消失了。因为耸肩会影响胸部不舒适，并且在运用时使动作不能灵活，所以希望读者认真注意。

5. 肘：集中的体力既通过肩部，还须要经过肘关节，才能达到手上。假如两肘发生阻滞，则其情形正同肩部的不能通利一样。一般人的两肘，却又正如两肩一样常犯着阻塞的毛病，因此非加以训练就不能通利，不能完全达到随意把体力运用于两手的目的。至于训练的方法，就是注意沉肘。

肘在手臂的中部，就是肱骨和挠骨及尺骨相连接的一个活动关节。沉肘就是使肘有下垂的意思和投物在水中叫它沉下去的意思一样，但忌明显地露出下沉的形式，这是初学的人应该注意的。这虽是一个很简单的规则，不过在缺少它时，发劲就会感到不通利。

6. 手：演太极拳术用掌时多，握拳时少（只有五拳）。伸手时切忌僵硬紧促，手指要有舒展的意思（不是用力张开，只是有舒展之意念），掌心要有突出意思（不是用力突出掌心，而是想象掌心向外突出）。在握拳时，亦不能用力，须要有松柔的意思，只要从小指、无名指、中指、食指依次卷曲使指尖与手心相接触时，以拇指梢节压在食指及中指的中节上就行了。所谓太极拳的拳是空心拳，就是此意。

7. 胸：胸部略有内涵，使有含蓄的意思。目的在解除胸间的紧张，增强弹性作用。犹如猫在捕捉老鼠时必使身体尽量卷缩，而我们在举行跳跃运动之前，胯、膝、足三部关节必作一度甚强的屈曲，假设不如此，即不能实现扑出与跳起的行动。涵胸的作用，就是这个意思，不能涵胸，便不能把体力发射出去。所以决不可使胸部在形式上有挺突、缩进等紧张的现象。一般初学的人，对于这一点没有认识清楚，认为涵胸的涵字，有涵容的意思，便极力使胸腔明显地向内吞缩，结果练成胸腔内凹的状态。于是有人以为涵胸足使心肺受到压迫，是一种违背生理卫生的姿势，因此，对太极拳的功用表示怀疑，这是一个误解。顺便在这里指出，有一部分初学的人，以为涵胸的作用在使气沉于气海，重心下移，身体得以稳定，这种说法不能算错，但涵胸的真正作用并不在此。而且根据生理常识我们知道，下腹部决不能起呼吸作用，那么气怎能沉向气海呢？其实这不过是因涵胸而使胸部松弛以后的一种现象。还有一部分初学的人，则认为涵胸的作用，纯为使胸部松弛，这也是不够的。涵胸则因胸肋间的紧张尽去，肺脏得自由平衡的发展。所以练太极拳的人常较一般人的呼吸深长，这便是一个很好的例证。

涵胸的练法，并不是一个固定不变的姿势，就是当胸部觉得一有紧张时，即以意念想着从两乳头往下好象有股热气向下走似的，走至肚脐以下，这时便会感到胸部的紧张自然消失了。同时还会感到胸中舒坦、腹内畅快！这正符合“虚其心，实其腹”的要求，这也是给任脉疏通运行途径开关的一把钥匙。所以说涵胸这个规则，在太极拳中是相当重要的，学者应加注意。

8. 背：拔背的作用和意义，不是所有学太极拳的人都能清楚的。如有的人以为把肩背有意识地向上抽拔，就是拔背，还有些人把拔背理解为一种前俯的现象，结果养成肩背的肌肉

紧张，甚至造成驼背缩颈等不良的姿态。

正确的拔背姿势是有意识解除肩背肌肉的紧张，就是在思想上想着大椎（即脊柱最上的第一个骨节）的周围，约有一个手掌大小面积的皮肤，能与贴身的衣服相互贴在一起就行了，这是拔背的练法；在形式上既不前俯后仰，也不左歪右斜，背部显出略具弧形的状态，这是拔背的姿势；其功能是使脊柱端正，不受肌肉牵制与阻碍，恢复其生理上本来的状态，使它尽躯干支柱的作用，身体因之能自然而灵活，所以，拔背本是一种自然的姿势，不是勉强造成的，是躯体本来的状态，不是违背生理的。孩童都是拔背的姿势，至成人则因平日行动的姿势不正，已失去脊柱正常的状态，以致不能保持本来的面目，非经过一番锻炼的功夫，不能回复原状（即拔背的姿势）。拔背与涵胸的姿态，看来是矛盾的而又是统一的，它们是符合辩证规律的。由于涵胸能使气从身前而下沉；拔背能使气贴脊背则上行，所以拔背又是疏通督脉运行途径开关的一把钥匙。拔背与涵胸是同等的重要。

9. 腰：太极拳对于腰部是特别注意的。太极拳第一步功夫，即求身体之完整，使从颈至足周身一家，不要呈两橛的现象，以致上下不能相随，进退不能一致。而松腰的作用，即在使身体完整，达到周身一家的目的，因为人体上下肢的分界，以腰部为枢纽，全身之不能完整，大都是不能松腰的毛病。松腰的时候，腰脊应该端正竖起，不能因腰围的下垂而弯曲，同时只能用意识的下垂，不能有用力的现象。否则，不但不得松腰之益，反练成弯腰的习惯，或胁紧张的毛病。还有些人往往喜欢紧束缚腰部，这是非常不卫生的举动，假如不把这种不良的习惯改正，决不能达到松腰的要求。松腰犹如物体垂下，惟须要求自然，要注意腰部的松弛，由后面到前面整个腰部的肌肉不许有丝毫紧张的现象，只要集中意识使小腹收敛则腰部自然下垂，这就是松腰的练法。松腰的显著作用，是在任何情况下都可以稳定重心。如身体受到外界环境的影响而处于摇摆不定之时，只要用意念一想收小腹，即可使身子恢复到安稳的状态。

10. 臀：臀部的向外突出，是人体固有的现象，但在练太极拳时，绝对不能突臀或扭臀，不仅如此，即象常人臀部那种稍微突出的现象，也不能让它存在。因为臀部的突出，能够影响我们在运动时全身的完整和统一，使上下隔绝而成为两橛，从而减小身体灵活的程度，失去拳术大部分的作用。和突臀起完全相反之作用的即是收臀。收臀这一规则的重要性与涵胸、拔背占同样地位。我们知道有些难于进步的学者，就是不懂得收臀所致。收臀就是有意识使臀部向内收缩，使与背之下部相平，在外面一点看不出有突出的痕迹为止。初学的人，有时分不出突出与不突出的区别来，当已经注意到收臀而不知是否已经进到收臀的程度时，只要先使臀部明显突出，然后收回，便可看出它的差别了。还应该注意，不要因为为了收臀，就将小腹绷紧或臀部用力前收，不仅破坏了呼吸自然，而且也影响了下盘稳固。正确的练法是，先尽量放松臀部和腰部的肌肉，轻轻使臀部肌肉向外向下舒展，然后再轻轻向里微微一收就成了，但在思想意识上要存有一种想象力，就是想着在臀部的下边好象有一块大包袱皮，将自己下半个身子包住，向上兜起来似的。或者，想象自己的身子被包在一个鸡蛋壳里面似的。这样做既能使全身处于自然状态，又可以保持身体的平衡稳定性。

11. 胯：我们先要明白胯的部位，在生理学上所谓胯系指股骨的上节，有身体上则在大腿的折叠下陷处。胯的作用是保持步子进退尺度一致。胯的练法是进右步时，右胯回抽，左胯前挺；进左步时，左胯回抽，右胯前挺。当退步时与进步的方法相同，但方向相反。

此法熟练之后，即可达到“迈步如猫行”，“虚实好分清”，连绵不断，节节贯串等要求。何以这样一个好象很简单的动作便能使身体中正？学者能依着上述方法实验一下，立刻便会

明白。根据生理学我们知道，骨盆如盆状承托躯干，骨盆端正身体自然端正，而骨盆的端正与否，取决于两胯能否平衡，也就是说要做到腿动胯不动，所以注意抽胯，身体便能自然中正了。由此可见，骨盆的作用虽然十分重大，但须知骨盆与腰、臀、胯等部有着极为密切相连（即骨盆承托躯干、骰骨又承托骨盆就这样一层托一层的相互连系着）的关系，所以才能起到相当大的作用，如对腰腿的灵活，下盘稳固等锻炼效率都会提高。

12. 裆：裆的位置是在肾囊的两旁。由于裆处的肛门和会阴部分是人体的薄弱环节之一。所以在太极拳运动中，采取了吊裆和裹裆两种锻炼方法，是用来改变人体这一薄弱环节成为一个强大而有力的部位。吊裆的主要作用在使意识集中，精神内敛，同时肛门括约肌因吊裆而收束，尾骶骨因之中正，而使腰椎端直，帮助了提顶之作用。吊裆的练法是根据前人所指出的一个极其宝贵的锻炼方法，就是“地门常闭”，意思是说，要经常注意轻轻收缩肛门的肌肉就可以了。若能照此法进行练习，把这种行为养成习惯时，会感到会阴穴犹如几个月的婴儿正在啼哭时所产生的舒张与收缩的动态一样，至此时吊裆这个动作就算成功了。

吊裆和裹裆有什么不同？裹裆不是形式上的动作，是以意识使两腿有对向包裹的意思，同时膝关节微微内收或外开都可以，但最终要使膝盖尖与脚尖形成上下垂直线为原则，这时自然会达到“裆开一线”和“裆要圆，圆则稳”之目的。这是裹裆的练法。所谓“裆开一线”是指两大腿根要开裆，不要开大，只要意念一想开裆即开成一条线缝就够了。因为裆开一线之后，两腿中间好象变成圆形，裆圆之后，下盘能稳固，上盘也轻灵，所以在开裆的当中还应注意会阴要虚，小腹要实。这时身形回转动作更加灵活。同时，两腿的进退成为有秩序的。裹裆的作用，在使两腿保持紧张严正的姿态，如裆不裹，两腿便散乱，进退因之不能自如。总之，裹裆是锻炼下肢不可缺少的一个动作，缺了它便没有步法了。

13. 腿：太极拳对于腿部的要求，首先，要做到虚实分清；其次，要做到动作轻灵且有柔韧性；第三，要做到平衡稳定。因为腿和脚的动作，须要依据拳式的曲伸，而做前后、进退、上下、起落之状态，所以两腿在变换时要求灵活，步法要分清虚实。承受体重的腿为实，另一腿为虚。只有做到“虚实分明”，动作才能稳定灵活，进退转换变化自如。同时，要使两腿两脚得平均之调和，即轮换着运动，轮换着休息。

腿和脚的作用很大，每个姿势动作，都须要它们来支持。可以说腿部是支撑身体的根基，也是劲力发动的根源。腿部所起的重大作用，都要通过胯、膝、脚三个主要部位来完成。拳论云：“其根在脚，发于腿”，还有“裆开于胯、纵之于膝，蹬之于足”、“脚打七分手打三”等说法，说明了太极拳在技击发劲时，手只占三成劲，主要是依靠腿和脚的作用。由此可知腿的重要了。

腿和脚的练法，要根据松胯、提膝、脚心空的要领进行练习。所谓胯要松的目的是为了使胯关节周围较紧的韧带达到松弛，之后在做踢腿的动作时，会觉得灵便；对于膝关节应时刻保持轻度屈曲，这样做能使膝关节随时随地起到弹性作用。在我们日常生活中都可以进行松胯提膝的锻炼，如上楼梯或上台阶或游园登山时，只要在思想意识上一想“松胯提膝”的话，那么，立刻会感到全身轻松灵活，则上的既快又不费力气。从而，可知在爬山登高时即用“松胯提膝”的要领。当下山或下楼时应用何要领？从高处往下时就不能用“松胯提膝”了，而要用胯和脚的变换关系了。具体的做法是用意念想到哪里，哪里放松就行了。如这只脚刚刚落地时就应从这只脚的脚掌开始想起，往上想到胯再从胯往下松到脚，这时那另一只脚便会自动地向前迈进，而在这时候，应将意念转移到又刚刚着地的这只脚掌上，往上想到胯，之后再想到脚。就这样循环轮换交替着地想，使两腿很平稳自然地完成从上到下的交互运动。

以上13个规则，乃练太极拳时身体各部位最重要的基本姿势。希望学习的人对于以上各个规则，多加注意。按照正确姿势锻炼，定能收到效验。

第四节　太极拳的基本知识

太极拳，过去称为“太极十三式”。这十三式也就是所谓“八方”（八方，即四正方向与四隅方向）、“五步”（前进、后退、左顾、右盼、中定）。

“十三式”的制定，可以说是比较科学合理的，如果人处在中央位置，如何才能利用空间，去应付四周的来手呢？看来只有“八方、五步”的“十三式”，才是“布局周密”、“照顾全面”的最好方法。学习太极拳首先应该弄懂八方的说法和理解以圆周360°划分的运动角度。因为这些都是太极拳的手法、眼法、身法、步法的基本规矩。

太极拳的八方线：假定人在中央，面南背北而立。图中所划的实线所指，是东、西、南、北的四正方向；虚线所指，是东南、西南、东北、西北的四隅方向（见图1—1）。

太极拳的圆周及角度：本书所用的几分之几是对圆周而言。其分数和度数对照见图1—2。

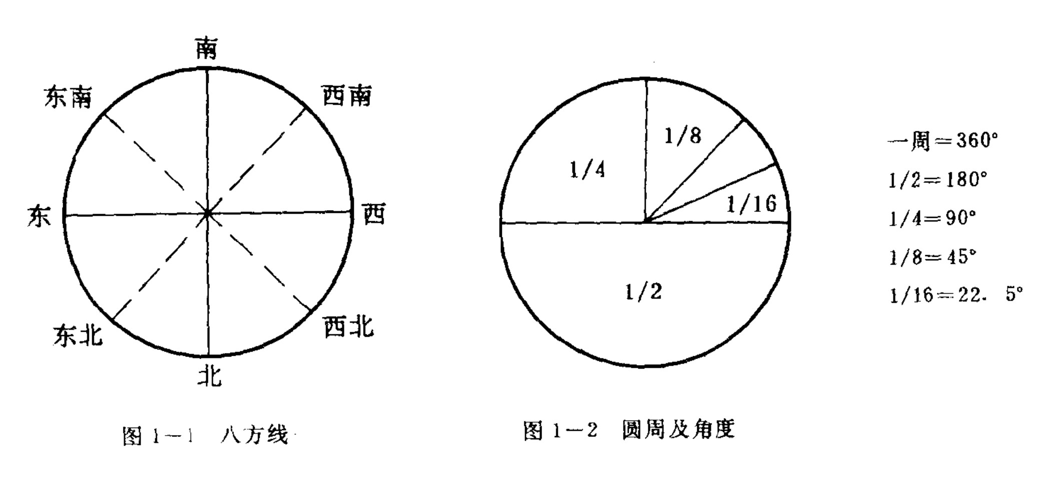


图1—1　八方线　　　　图1—2　圆周及角度

一、太极拳的步型

1. 正步：左右两脚平行，脚尖朝着同一方向，一前一后。后脚尖在八方线的中心交点，前脚跟在45°的隅线上为正步。是面朝正前方用的步法，其正确的间隔距离是：两脚间隔宽约一脚，脚尖和脚跟距离长约一脚（见图1—3）。

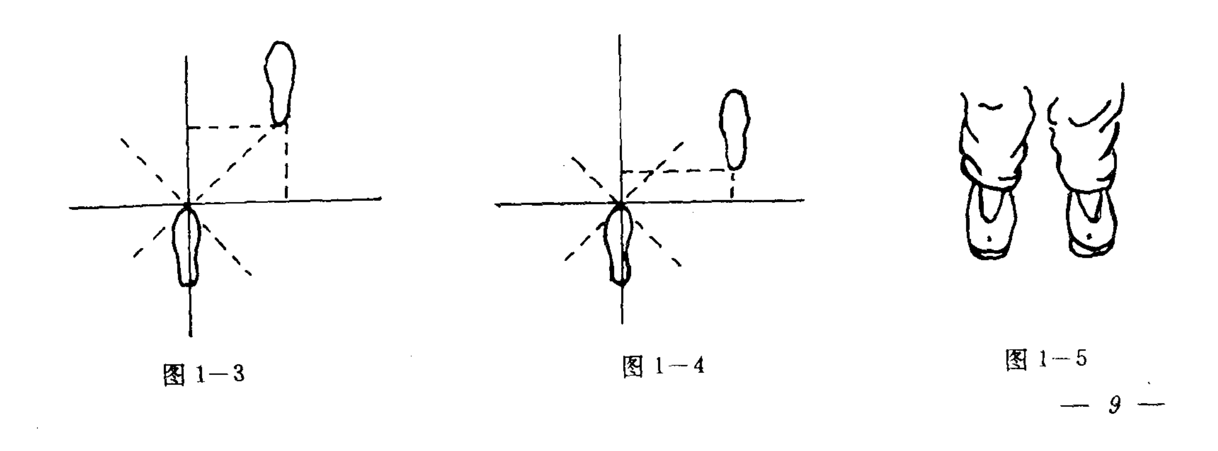


图1—3　　　　图1—4　　　　图1—5

2. 隅步：左右两脚如同正步的要求，后脚尖在八方线的中心交点，前脚尖在45°的隅线上，为隅步。是面朝隅方向用的步法，其正确的间隔距离是：两脚间隔宽约一脚半，脚尖和脚跟距离长约半脚（见图1—4）。

3. 自然步：两脚平行站立，脚尖一齐，两脚内侧相隔约一顺脚（两脚外缘与胯同宽）。（见图1—5）。

4. 平行步：两脚平行站立，脚尖一齐，两脚内侧相隔约一横脚（两脚外缘与肩同宽）（见图1—6）。

5. 马步（骑马蹲裆式）：两脚左右分开，脚尖一齐，两脚内侧间隔约两横脚宽。两腿弯屈，身在两脚之正中蹲坐。两膝尖对正两脚尖；尾闾垂直于两脚跟连线的中点（见图1—7）。

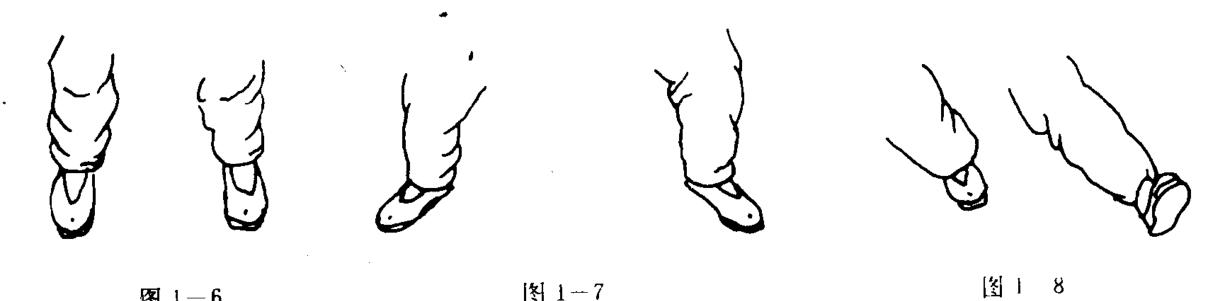


图1—6　　图1—7　　图1—8

6. 坐（腿）式：由后腿承担体重。身体重心垂直线落在脚心（以下简称重心在某腿），屈膝，身体后坐，尾闾对正后脚跟，膝尖对正脚尖。前腿舒伸不绷力，脚跟虚着地，脚尖上翘成正步或隅步（见图1—8）。



图1—9

a 左侧弓步　b 右侧弓步

图1—10

7. 弓（腿）式：重心在前腿，前腿弓膝。膝尖对正前脚尖，尾闾对正脚跟。后腿自然舒直，后脚全部虚着地，成正步或隅步（见图1—9）。

8. 侧弓步：两脚如马步，重心在右腿时，身向右转，面朝右侧，左脚（或脚尖里侧）虚着地。如（见图1—10a、b）；同样，重心在左腿时，身向左转，面朝左侧，右脚（或脚尖里侧）虚着地（见图1—10）。



图1—11　　图1—12　　图1—13

9. 点步：两脚尖一齐，隔一顺脚宽，重心在右腿，左脚在左侧，提起脚跟（见图1—

11）。

10. 虚丁步：面朝东，右脚南北横置。重心在右腿，右腿直立；左脚在右脚跟之前成直角，两脚跟靠近，左脚尖虚点地，脚跟提起（见图1—12）。

11. 一字步：两脚一前一后，距离约一脚长，两膝的内侧在一直线上，坐步时，前脚尖上翘（见图1—13）。

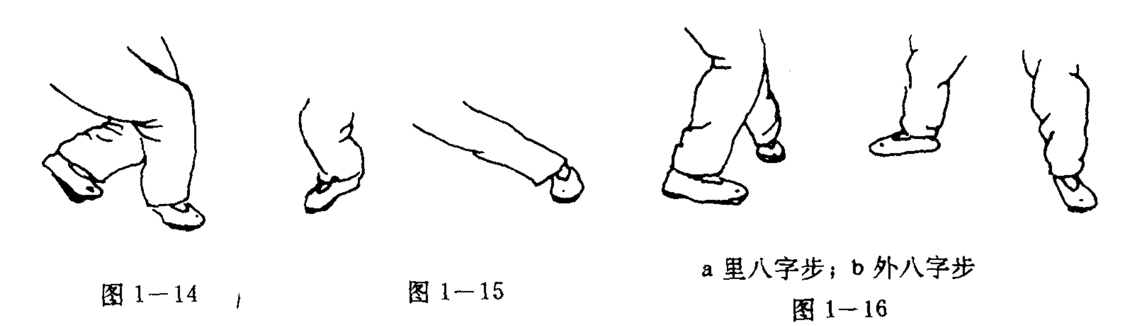


图1—14　　图1—15　　a 里八字步；b 外八字步 图1—16

12. 歇步：重心在右腿，脚尖外展，屈膝半蹲。左腿屈跪，脚跟提起。左膝上部贴在右小腿外侧，身体正直转向右（见图1—14）。

13. 仆步：两脚如骑马步（可稍大些）。右腿全屈，身体下坐到右脚跟上方，腰竖直，左腿舒直，左脚虚着地（见图1—15）。

14. 八字步：当脚尖相对时（里八字步），在弓步式转身之前重心稍微后下移到脚跟，脚尖向里扣1/8时所成之八字步；在坐步式虚步扬脚尖往里扣1/8（见图1—16）。

脚跟相对时（外八字步），转身后，虚步的脚开出后，脚落平，重心开始从实腿往虚腿移动，至重心移完之前，所形成的八字步（图1—16）。

15. 拗步：左腿前弓，右后在前或右腿前弓，左手在前为拗步。

16. 顺步：同侧的上、下肢在前，为顺步。

二、太极拳的手型

1. 掌型：(1) 立掌　五指分开，虎口向上张圆，全掌成凹形，大指尖与食指二节横纹平。微坐腕（见图1—17）。

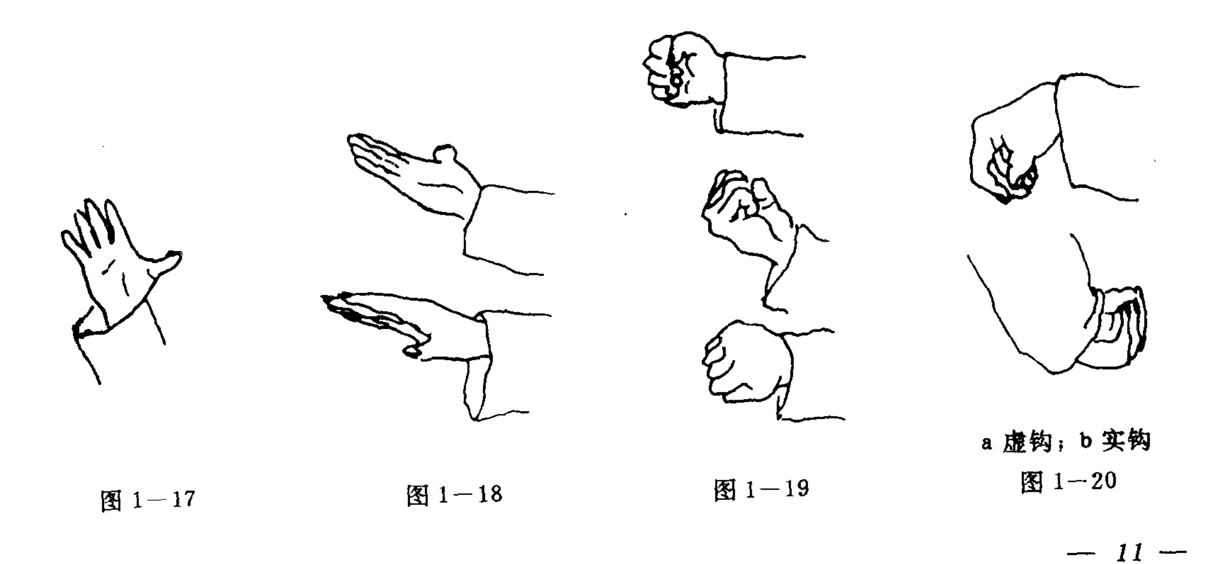


图1—17　　图1—18　　图1—19　　a 虚钩；b 实钩 图1—20

(2) 平掌　五指自然伸出，微分开，手背与小臂皆舒直，掌心向上为仰掌，向下为俯掌（见图 1—18）。

2. 拳型：五指自然松攥，大指在外。大指、食指、中指的第一节关节处相交。攥拳时，由小指开始逆序屈握。变掌时由大指顺序张开（见图 1—19）。

3. 钩型：虚钩又称提钩；右手五指尖松拢呈半圆形，松腕，指尖下垂，钩尖朝下。

实钩又称反臂钩，左手五指尖聚拢，呈尖啄形，在身背后钩尖朝上（见图 1—20a、b）。

第五节　吴氏太极拳的桩步练法

桩步又叫桩功，因桩功是拳术中的一种很重要的基本功夫，所以它既有强壮身心（能使体内的中气保持中正安舒）之功，又有稳定平衡之能。太极拳中有很多桩步练法，这里只介绍其中最基本的四种桩法：

1. 马步站桩：练步之法以马步为基础。马步，又名马档、地盆或站桩。为什么要练马步站桩呢？因其步稳气沉，不但可免血气上浮和呼吸短促之病，而且可使浮力渐去，得到气力沉重的效果。虽然拳术多半都在练手上的功夫，但是如步法不稳固，基础不坚，一动即摇，上重下轻，结果好象风絮水萍，毫无根蒂，这样会影响到全身，使之散乱。所以我们要求练其举足轻如鸿毛，立步重如泰山，如此可见练习马步一式，应下刻苦功夫练习才是。



图 1—21　马步桩

练马步桩的方法是两脚平行分开，相距要比肩宽，身向下蹲如坐马式，同时两臂向前伸出，随之，分向左右，平置于身之两侧，两臂略低于肩，掌心均向下（注意松肩坠肘）；两眼向前平视；呼吸保持自然。当身体下蹲的同时，意念在命门，感到脚跟吃力时，再想膝盖尖与脚尖呈垂直状，稳定时，意念又至命门，如此反复，直至两腿酸苦到极点才能休息，万不可一站即起，否则很难收到功效，初学者不可不注意。每天早晚分做两次练习，时间长短可以逐渐增加（见图 1—21）。

2. 川字步桩：太极拳的站桩，多用川字步，不用丁字步，也不用八字步，因为丁字步小，八步大，若使身体变化灵敏，以川字步为佳。

练川字步的方法是由立正姿势开始，先向前方踏出一步，两脚尖方向均向前，两脚前后、

* 注：因为摄像的视角不同，在图形上可能产生错觉，故各动作以文字说明为准。



图 1—22 川字步桩

左右的距离是以自己的一长脚见方为度。随之，往后坐身，体重寄于后腿，以鼻尖、膝盖尖、脚尖三尖相照（即三尖上下对正呈垂直线）。与此同时，前腿舒直，脚尖跷起，脚跟虚沾地面；两臂同时向前伸出，一臂在前，掌心朝里，拇指与鼻尖前后相对；一臂在后，掌心朝外，以中指尖贴近臂弯，拇指对正心窝。两眼顺前手的拇指上方平远视。学习的人，如能依此法做正确了时，在不久期间身体各部即会感到舒适、愉快。尤其是腰、腿各部有异常的发热和感觉（见图 1—22）。

3. 一字立体站桩：有“合掌式”与“撑掌式”两种。太极拳之发劲时，都是先由脚而上至腿，由腿而上至腰，经夹脊而达于手指。但为了能使力从脊背发出，则须由立体站桩练起，才能得此效能，若不如此，则不易成功。但此桩是以养生祛病延年之用。同时对技击方面，也奠定了基础。



图 1—23 一字立体站桩（合掌式）

练立体桩“合掌式”的方法是，身体直立中正不可俯仰，两脚平开成一字形状，距离约与肩同宽，同时两臂向前伸平，掌心均向内，以两掌的中指相互接触，好象用手抱树状，两眼注视手中指中间，俟指尖刚刚相触时，立即使它分开，分开后马上使它再相触，相触后再分开，分开后再相触，就这样使两眼视线集中在两手指尖的接触点上。如能依此法做正确了，胸部与两臂里边，即会感到气力充沛、圆满舒适。进一步要做到由动到静，即拳论中“静中触动动犹静”的要求。意思是指动作要从静开始，因为静极才生动，再从动中而求静，所以这时候身体所呈现的形态，则是全身自然地放松，两眼也是自然地形成闭目垂帘。同时即能达到身无一物的“忘我”境界，到此境界性不养而自养，身不炼而自炼，如此坚持锻炼，日久功深，自能使身之气血平衡，成为无病之铁人（见图 1—23）。



图 1—24 一字立体站桩（撑掌式）

练立体桩“撑掌式”的方法是，除将两手掌心向外，手背向里，两手中指仍相接触外，其余动作均与“合掌式”相同。在意念上是，假想手上如与人或物接触时，马上用意想脊背往后一撑；如感到脊背有东西推挤时，立刻用意想两手心往前一撑，就这样不停地变换着意念的锻炼，既能使意念变化灵敏，又可使两手及背脊发出内劲来。如能依此法做到正确时，两臂与脊背会觉得有向外分张之力，此种感觉就是“撑掌式”的功能（见图 1—24）。



图 1—25　弓步桩

4. 弓步桩：此桩是太极拳中在技击方面常用的进攻步法，也是最基本的步法。弓步桩与坐步桩（即川字步桩）的关系特别密切，进身，即向前进攻时要用弓步；退身，即身形后撤化解时应用坐步。两腿变换步法是，动作要灵活。

弓步桩的练法是：身体直立，向前迈进一步，脚落正直，随之，屈膝略蹲，膝盖不可越过脚尖；后脚也要正直，腿弯舒直；体重寄于前腿。同时，两臂向前伸平，两掌左右相对，虎口向上，指尖向前，松肩坠肘。两眼平视前方。意想脊背与前脚掌相合，待夹脊与前脚相合的同时，两手两臂象被自己身子摧动向前推出似的。这时身子向前正当呼气，是通过意念想脊背与前脚相合而形成的；当吸气时身子便自然地微微后退，这时不要用意念，即什么都不想而顺其自然。就这样“呼气有意”，“吸气无意”，一呼一吸，绵绵不断，缓缓而行之。站桩时间的长短，应结合自己的体质强弱，按由少到多，循序渐进，逐渐增加的规律，进行练习。最后练到有意变无意，无意之中是真意的境界时，能使周身完整一气，并产生一种刚柔相济的弹性力。这就是练太极拳所追求的太极劲。这也是由于太极桩功的效应（见图 1—25）。

第六节　吴氏太极拳的基本套路

一、北京杨禹廷老师传授吴氏太极拳八十三式（326 动）套路

太极式

第一节

1. 预备式　（4 动）
2. 揽雀尾　（8 动）
3. 斜单鞭　（2 动）
4. 提手上式　（4 动）
5. 白鹤亮翅　（4 动）
6. 搂膝拗步　（12 动）
7. 手挥琵琶　（2 动）
8. 上步搬拦锤　（4 动）
9. 如封似闭　（2 动）
10. 抱虎归山　（4 动）
11. 左右斜步搂膝　（4 动）
12. 揽雀尾　（6 动）
13. 斜单鞭　（2 动）
14. 肘底看锤　（2 动）
15. 倒撵猴　（6 动）
16. 斜飞式　（4 动）
17. 提手上式　（4 动）
18. 白鹤亮翅　（4 动）
19. 搂膝拗步　（2 动）
20. 海底针　（2 动）
21. 扇通背　（2 动）
22. 撇身锤　（2 动）
23. 卸步搬拦锤　（4 动）
24. 上步揽雀尾　（6 动）
25. 单　鞭　（2 动）

第二节

26. 云　手　（6 动）
27. 左高探马　（2 动）
28. 右分脚　（4 动）

29. 右高探马 (2动)
30. 左分脚 (4动)
31. 转身蹬脚 (4动)
32. 进步载锤 (6动)
33. 翻身撇身锤 (2动)
34. 翻身二起脚 (6动)
35. 左右打虎 (4动)
36. 提步蹬脚 (2动)
37. 双风贯耳 (2动)
38. 披身踢腿 (4动)
39. 转身蹬脚 (4动)
40. 上步搬拦锤 (6动)
41. 如封似闭 (2动)
42. 抱虎归山 (4动)(半套)
43. 左右斜步搂膝 (4动)
44. 揽雀尾 (6动)
45. 斜单鞭 (2动)
46. 野马分鬃 (12动)
47. 玉女穿梭 (20动)
48. 上步揽雀尾 (8动)
49. 单　鞭 (2动)

第三节

50. 云　手 (6动)
51. 下　式 (2动)
52. 金鸡独立 (4动)
53. 倒撵猴 (6动)
54. 斜飞式 (4动)
55. 提手上式 (4动)
56. 白鹤亮翅 (4动)
57. 搂膝拗步 (2动)
58. 海底针 (2动)
59. 扇通背 (2动)
60. 撇身捶 (2动)
61. 上步搬拦锤 (4动)
62. 上步揽雀尾 (6动)
63. 单　鞭 (2动)
64. 云　手 (6动)
65. 高探马 (2动)
66. 扑面掌 (4动)
67. 十字摆莲 (4动)
68. 搂膝指裆锤 (4动)
69. 上步揽雀尾 (6动)
70. 单　鞭 (2动)
71. 下　式 (2动)
72. 上步七星 (2动)
73. 退步跨虎 (2动)
74. 回身扑面掌 (2动)
75. 转脚摆莲 (4动)
76. 弯弓射虎 (4动)
77. 上步措锤 (2动)
78. 揽雀尾 (4动)
79. 单　鞭 (2动)
80. 上步措掌 (2动)
81. 揽雀尾 (4动)
82. 单　鞭 (2动)
83. 合太极 (2动)

二、吴氏简化太极拳三十七式套路

编号	名目	动数	编号	名目	动数
1	预备式太极起式	4	20	左右打虎	4
2	揽雀尾	8	21	双风贯耳	4
3	搂膝拗步	6	22	披身踢脚	4
4	手挥琵琶	4	23	回身蹬脚	4
5	野马分鬃	4	24	扑面掌	4
6	玉女穿梭	20	25	十字腿	4
7	肘底看锤	2	26	搂膝指裆锤	4
8	金鸡独立	4	27	正单鞭	6
9	倒撵猴	10	28	云手	6
10	斜飞式	4	29	下式	2
11	提手上式	4	30	上步七星	2
12	白鹤亮翅	4	31	退步跨虎	2
13	海底针	4	32	回身扑面掌	2
14	扇通背	2	33	转身摆莲	4
15	左右分脚	12	34	弯弓射虎	4
16	转身蹬脚	4	35	卸步搬拦锤	4
17	进步栽锤	6	36	如封似闭	2
18	翻身撇身锤	2	37	抱虎归山、十字手、收式	6
19	二起脚	6		共计动数	178

三、《太极拳竞赛套路》42式动作名称（国家体委武术研究院制定）

1. 起势
2. 右揽雀尾
3. 左单鞭
4. 提手
5. 白鹤亮翅
6. 搂膝拗步（2）
7. 撇身捶
8. 捋挤势（2）
9. 进步搬拦捶
10. 如封似闭
11. 开合势（2）
12. 右单鞭
13. 肘底捶
14. 转身推掌
15. 玉女穿梭
16. 左右蹬脚
17. 掩手肱捶
18. 野马分鬃（2）
19. 云手（3）
20. 退步打虎
21. 右分脚
22. 双风贯耳
23. 左分脚
24. 转身拍脚
25. 进步栽捶
26. 斜飞势
27. 单鞭下势
28. 金鸡独立
29. 退步穿掌
30. 虚步压掌
31. 独立托掌
32. 马步靠
33. 转身大捋
34. 歇步擒打
35. 撩掌下势
36. 上步七星
37. 独立跨虎
33. 转身摆莲
39. 弯弓射虎
40. 左揽雀尾
41. 十字手
42. 收势

第二章　吴氏太极拳简化三十七式图解

太极拳术不但注重身躯肢体的修练，更注重心理修养和意境的形象思维化，能体现出气宇轩昂轻灵活泼，安逸顺适，矫健伶俐的境界，这些都是由于太极拳是一项细腻的气功修练的结果。所以在初学本套路时，应先以熟练架子为主，然后逐渐深入到意念和感觉，由浅入深，循序渐进，获益必快。万不可贪快求成，否则，欲速则不达。

三十七式简化太极拳是在八十三式老架子的基础上提炼出来37个不重复的式子而编成。

练这套拳有15分钟的时间就可完成，对健身及治疗慢性病方面，起到特殊的作用，读者可翻阅本书附录九有详细介绍，练此拳所用时间和工作人员做中间操的时间相吻合。练完后，通身是汗，浑匾一身，轻松愉快，各关节动作灵活，精神焕发，特别舒服，大脑能得到真正休息；但练时必须认真对待，求得招式正确，动作自然，用意不用力等特点，不能敷衍了事，方可收到真正好的效果。

第一节　三十七式动作图解

这个套路共为三十七式，分成178个动作，每式的动作皆为双数，最少的二动，最多的二十动，预备式无有动作，不列入三十七式之内。

预备式

［命名释义］　凡是运动将要开始之前，都必须要有所准备的意思。图2—1预备式

［动作］　面对正前方（正南），端然恭立，两手下垂，身桩端正，两脚并齐，平心静气，头顶正直，下颏内收，舌抵上腭，两眼平视，心无所思，体重平均在两脚（见图2—1）。

感觉：身体有晃动的现象。好象站在开动的船上那样摇摆似的。这时，说明思想集中在一点上，已无杂念，达到入静的境界。如果身子摇晃没有发觉的话，那么，在思想上一定存在着杂念未除。就是说，这一动从开始练起直到终止，要使身上所产生的这种特殊舒适感长存不懈，也即是入静的时间越长，使大脑休息得越好，则对身体的帮助更大。

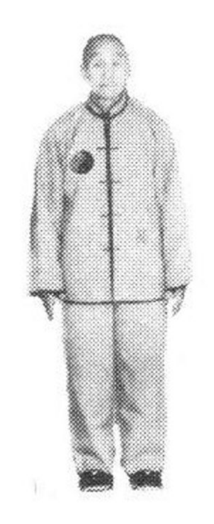


图2—1　预备式

一、太极起势

［命名释义］　太极拳从预备到开始运动的第一个动作，叫做起势。

［动作］　有四：(1) 左脚横移；(2) 两脚平立；(3) 两腕前掤；(4) 两掌下采。

太极起势的动作图解：



图 2－2　太极起势

1. 左脚横移

第一动　左脚横移：左膝松力，微屈；全身重心寄于右脚；左胯微舒，左脚向左横移，左脚大趾虚沾地面，两脚距离宽度与两肩同宽。眼向前平远视；意仍在两掌的指关（见图 2－2）。

感觉：身体右半部紧张、左半部松弛。

用法：对方用右手扒着我的左肩向右后拨或横搬时，我则用意思自己的右肩或身之右侧某部位即可，这样一想对方就拨不动了。

注：重心寄于或移到左、右脚，其意思是指人体体重的绝大部分寄于或移至到左、右脚，以下类同。



图 2－3　太极起势

2. 两脚平立

第二动　两脚平立：左脚二、三、四、五趾、脚心、脚跟依着次序相继渐渐落平，重心平均在两脚；视线和意念仍不变（见图 2－3）。

感觉：喘了一口很痛快的气；上身轻松舒适，两脚如树植地生根，特别沉稳。

用法：此式为太极自然桩法，既可摄生，又有防身六面劲（上下前后左右）进攻之作用。"授秘歌"中所说的"应付自然"之句，即指此法而言。



图 2－4　太极起势

3. 两腕前掤

第三动　两腕前掤：两掌指尖微松，两腕向舒伸，两臂即自然往前上方抬起，起到高与肩相平为度，宽度与肩相齐，指尖松垂，意在两掌掌心，重心与视线均不变（见图 2－4）。

感觉：好象饿了似的，有想吃东西的意思。

用法：自己手腕被对方攥着时，我即将五指撮拢回收，使腕部向前突出贴其掌心，而使对方身体重心倾斜即后仰跌出。



图 2-5　太极起势
4. 两掌下采

第四动　两掌下采：两膝松力，身体渐向下蹲，以膝盖与脚尖成垂直线为度；提顶，松腰，溜臀，重心集于两脚。与此同时，两掌指尖向前下方舒伸至极度时，自然向后收敛，掌心如扶物下降，降落到两掌大指与两股骨外侧相贴为度，掌心向下，指尖向前，视线不变，意在手掌心（见图 2—5）。

感觉：上身舒畅；两腿发胀、发热而有劲显著下盘稳固。

用法：对擦着我的手腕往后拽时，我随将五指舒伸，向下后沉采（注意沉肩坠肘，松腰提顶），此时对方即应手向前扑跌或前栽。

二、揽　雀　尾

［命名释义］　将对方向我击来之手的臂比喻为雀尾，把自己的臂比喻为绳索，随着对方手臂的屈伸、上下、左右的动向而缠绕的意思。

［动作］　有八：（1）左抱七星；（2）右掌打挤；（3）右抱七星；（4）左掌打挤；（5）右掌回捋；（6）右掌前掤；（7）右掌后掤；（8）右掌前按。

揽雀尾的动作图解：



图 2--6　揽雀尾
1. 左抱七星

第一动　左抱七星（又名看式）：松腰，尾闾右后下，重心移于右脚。同时，左掌以食指引导向前斜坡上，至大指遥对鼻尖时，掌心转向里；右掌以大指引导向左前斜坡上，至大指贴于右臂弯为止，掌心斜向左前下方，左脚向前迈进一步，腿部舒直，脚跟虚着地面，脚尖跷起；重心集于右脚（成右坐步式），两眼从左掌大指的上方向前平视，意在左掌心（见图 2—6）。

感觉：右腿发胀、发热；右手心和左脚心轻微蠕动。

用法：如对方击来右拳，我则以左肘粘其右肘，并以右腕沾其右腕，使其右臂伸直不叫他弯曲，此时对方即被掤起（拿起来了）。



图 2－7　揽雀尾
2. 右掌打挤

第二动　右掌打挤：左脚渐向下落平，随之屈膝略蹲，右腿伸直（成左弓步式）；重心集于左脚。同时，左掌以小指引导向下微微移动使左臂屈成九十度角横平于胸前，掌心向内，指尖向右；右掌以掌心向前推送到左掌脉门处为度，指尖向上，食指指尖遥对鼻尖；两眼顺右掌食指上方往平远视；重心在左脚，意在脊背（见图 2－7）。

感觉：全身力量充足，脊背圆撑，气势完整。

用法：接上动随之，用“挤劲”（推动手）发之，我以左小臂横于对方之胸部前方，复以右掌向前推至左脉门处，同时脊背微向后倚。这时对方则应手踉踉跄跄跌出或仰面摔倒。



图 2－8　揽雀尾
3. 右抱七星

第三动　右抱七星：左掌不动。右掌掌根沿左掌大指向右前上方移动到指尖处，视线随右食指尖转移。这时，左脚跟着力为轴，脚尖虚起向右转 1/8（对西南方）；右掌以大指引导向前渐伸渐转，至正西方时掌心即翻转向内，大指遥对鼻尖。与此同时，身子也随之向右转向正西；右脚脚尖当轴，脚跟虚起后转，之后，扬右脚尖，右脚跟虚着地面；左腿屈膝略蹲，体重集于左脚（两脚形成左坐步式）；左掌左掌翻转时下撤，至大指贴于右臂弯处为止，眼从右大指上边向前平远看，意在右掌心（见图 2－8）。

感觉：左腿发胀、发热；左手心和右脚心有轻微蠕动。

用法：接上动，对方出掌向我右脸打来，我则以右掌从左前往上前将其手拨开，视线随之，尾闾右后下化开其来力，再用左掌粘其腕向右转身，右掌外翻，将对方拿起来。



图 2－9　揽雀尾
4. 左掌打挤

第四动　左掌打挤：右掌以小指尖做为固定点不动，从右腕开始放松，轻轻上提，边松边提，一直到肘关节，使肘与小指成平直线横于胸前，右掌掌心向后，指尖向左；左掌掌心向前扶在右腕脉门处。与此同时，右脚渐渐落平，随之，屈膝略蹲；左腿舒直，重心集于右脚（两脚形成右弓步式），两眼以右掌食指的上边向前平视，意在脊背（见图 2－9）。

感觉：右腿发胀、发热；脊背后撑，两臂前撑；气势完整。

用法：如对方欲抓住我的右臂依为扶托时，我松右臂向下，让其扶空，再以左掌处前打挤，则对方必被我放出，或者我松右小臂用肘挤靠对方前胸亦可。



图 2－10　揽雀尾
5. 右掌回捋

第五动　右掌回捋：右掌的小指引导向右前方舒伸，掌心翻转向下，左掌心随而翻向上以中、四指尖扶右腕脉门处，至右臂舒直与脚小趾上下成一直线时，身向后坐，重心移于左脚；右脚跟着地，脚尖跷起（形成左坐步式）。同时，右肘松力，右掌循外弧形线向左后下方回捋，右掌中、四指的指尖仍扶右腕脉门，随右掌转动而转动。右掌捋到右肘贴近右肋下时，肘尖向右后下与肩成垂；腰向左后下松力，右肘随腰往后，由肘往前松力，右掌心翻转向上，右掌心随转向下，两眼始终注视右掌食指尖，意在右掌掌心（见图 2－10）。

感觉：左腿发胀、发热；右手心和脚心发热与蠕动；胃肠也微微蠕动。

用法：接上动，对方用右手抓（按）我右肘时，我舒展小臂往右前方向送出，则化开他的拿法。再顺其进势，往回捋对方的右臂，可至极度，此时对方必定向前跌出。



图 2－11　揽雀尾
6. 右掌前掤

第六动　右掌前掤：右掌以食指引导循内弧形线向左前上方舒伸，至左脚前时，右脚渐渐落平，随之屈膝略蹲；左腿舒直（两脚形成右弓步式）。同时，左掌继续向右前方移动。至右臂伸直，手的大指与右脚的小趾在一条直线上为度；右掌心向上，指尖朝前；左掌心向下，中、四指尖仍扶右腕脉门处，重心在右脚。眼看右掌食指指尖，意在右掌掌心（见图 2－11）。

感觉：全身舒畅；右手心和小腹发热，或轻微蠕动。

用法：接上动，如对方被我拿起后，欲往后退时我即把左掌心翻朝上，托其肘关节，右掌翻朝下捋其腕部，使对方的整个臂膀不能转动。两手向斜向前掤，同时，前脚落平弓膝，则对方就被我拿起来或被放了出去。



图 2－12　揽雀尾
7. 右掌后掤

第七动　右掌后掤：右肘松力、右掌以食指引导向右后方走外弧形线移动，左掌仍以中、四指尖扶右脉门随着移动，至右掌转到右耳旁，手大指、中指和右小眼角三点成一直线时止。与此同时，左膝松力，向后坐身，右腿舒直，脚跟着地，脚尖跷起（形成左坐步式），重心在左脚，两眼始终注视右掌食指指尖。意在右掌掌心（见图 2－12）。

感觉：左腿发胀、发热；右掌心发热。

用法：对方如用掌打我头部时，我马上用右掌托他的肘或小臂（或反采其腕），左掌粘住他的腕和手。同时身体向右转，往后移动，眼神随自己右食指转动，对方必被我牵动或拿了起来，向左倾倒。



图 2—13　揽雀尾
8. 右掌前按

第八动　右掌前按：腰微松，右肘尖微向前下松垂；右脚尖向左转 1/4（脚尖朝正南）。同时右掌顺右脚尖所朝的方向往前按出，掌心向外，指尖向上；左掌仍扶右腕脉门处。俟右脚落平时，右掌以大指引导向右前方转 1/8（西南角）按出；右膝弓足，重心集于右脚；左腿舒直，左脚位置不变，两脚形成丁八步，视线注于右掌食指尖，意在右掌掌心（见图 2—13）。

感觉：胸宽畅通，背圆力全；右腿发热。

用法：接上动，趁对方站立不稳之时，我扣右脚尖，转身向右前按出，对方必被放出很远。此按劲之法可以破挤法。如对方用挤手（即平行直力）击来，我则以双手轻轻扶其后边手臂之肘，腕部的上面，不可用力，只要粘住不离开就行，最主要的是在于"涵胸"(胸部略微一收敛)。同时两掌微微向前舒展略带弧形即可，这时对方则应手而倒退或跌坐地上。

上述八法之应用，是对其每个动作而言的。在实际应用时，所发劲应见景生情，随机应变。视对方的来力而变，借力使劲。随曲就伸，粘住对方的手及肘关节，以自己的腰、腿、身躯的变化稳固重心，泄其来力，补其退力，牵动对方重心，使之随我的意摆布，即所谓牵动四两拨千斤也。

揽雀尾动作要领：

揽雀尾在整套老架子中出现九次，是个重要式子。身体的进退、重心的移动（由左脚移到右脚中由右脚移到左脚）与臂部的屈伸都要自然、协调，密切的相配合。右掌所经过的路线和转折之处都要与实脚（重心）相结合，而不是随意而动，乱划圆弧。

三、搂膝拗步

［命名释义］　此式是以一掌搂膝，一掌前按；只要是右步在前、左掌在前或左步在前、右掌在前，都是左右交叉时，即叫做拗步掌。

［动作］　有六：(1) 左掌下按；(2) 右掌前按；(3) 右掌下按；(4) 左掌前按；(5) 左掌下按；(6) 右掌前按。

搂膝拗步的动作图解：



图 2—14　搂膝拗步
1. 左掌下按

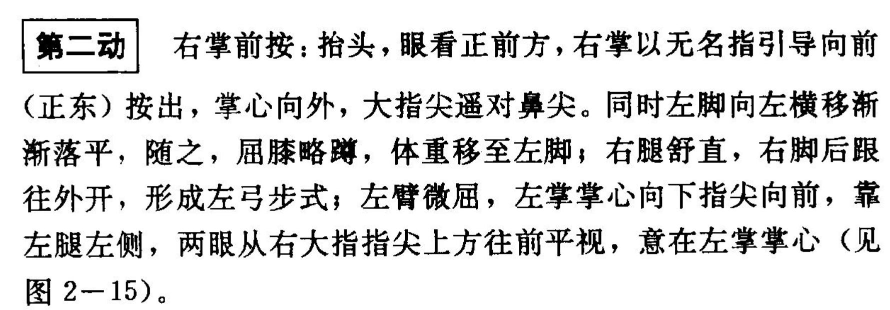
第一动　左掌下按：左掌以食指引导向左前下方（正东方）按出（掌心如扶物），使左臂舒直为度。同时，左腕松力，使虎口靠近右耳孔，右肘微微下沉，右肩一松，这时，左脚便自动的使脚跟向内回收，脚尖虚站地面；右腿仍屈膝略蹲，体重仍集于右脚，两眼视线注于左掌食指指尖，意在右肩井穴（见图 2—14）。

感觉：右大腿发酸、发热；右小腿发胀；两掌掌心也同时发热和蠕动。

用法：如对方用右脚向我腹部踢来，我即以左掌对准其膝盖骨向下按，使对方不踢则已，若踢之则自行倒退失败。



图2—15　搂膝拗步
2. 右掌前按



第二动　右掌前按：抬头，眼看正前方，右掌以无名指引导向前（正东）按出，掌心向外，大指尖遥对鼻尖。同时左脚向左横移渐渐落平，随之，屈膝略蹲，体重移至左脚；右腿舒直，右脚后跟往外开，形成左弓步式；左臂微屈，左掌掌心向下指尖向前，靠左腿左侧，两眼从右大指指尖上方往前平视，意在左掌掌心（见图2—15）。

感觉：左腿发热、发酸、发胀；两掌掌心轻微蠕动。

用法：接上动，当对方用右脚踢我落空后，其必向前下方落步，我当进左步紧贴其右脚内侧，同时，发出右掌击其前胸或面部，这时对方则应手跌出。



图2—16　搂膝拗步
3. 右掌下按

第三动　右掌下按：右掌以食指引导向前方往下按，至左膝前为止，掌心向下，指尖向前；同时，左掌腕部松力，向上提至左耳旁。重心仍在左脚，两眼注视右掌食食指指尖，意在左掌掌心（见图2—16）。

感觉：左腿发胀、发热；左手心与右脚心微有蠕动。

用法：如对方以左脚向我腹部踢来，我即在左掌对准膝盖向下按，使对方不踢而已，若踢之则自行倒退失败。



图2—17　搂膝拗步
4. 左掌前按

第四动　左掌前按：抬头，两眼向正前方平远看；提顶、立腰，虚右脚跟，松右膝，右脚向前迈出。先落脚跟，后落脚尖，随之，屈膝略蹲，右腿舒直（两脚形成右弓步式）。重心移于右脚。与此同时，左掌以无名指引导向前按出，掌心向前，指尖向上；右掌置于右腿外侧，掌心向下，指尖向前，眼神顺左掌大指上边往前平远看，意在右掌掌心（见图2—17）。

感觉：右腿发胀、发热；两手心蠕动。

用法：接上动，当对方以左脚没踢着我落空后，其必向前下方落步，我当进右步紧贴其左脚内侧，同时，发出左掌击其前胸或面部。这时，对方则应手跌出。



图 2—18　搂膝拗步
5. 左掌下按

第五动　左掌下按：左掌以食指引导向前下按，至右膝前止。同时，右腕松力，向上提至右耳旁；重心仍在右脚，视线在左掌食指尖，意在右掌掌心（见图 2—18）。

感觉：右腿发胀、发热；右手心和左脚心蠕动。

用法：因对方用脚踢我，必先提膝之后才能发小腿，所以搂膝的目的是用一只手按对方的膝盖（对方踢右脚我用左手按，对方踢左脚我用右手按），对方再踢，他自己就站不住了。对方不踢，脚就落在我身边，即下按的手侧面，而我的脚落在他的脚内侧，这时下按的手就不再去管他了。抬头看对方，发另一只手；发的手不要用力也不要软，沾着对方后，臂外旋，后脚跟向外开，旋转后，下按的臂窝一屈，肘向后下方一沉产生下沉劲，身子也随之下沉，手心一热，后脚蹬直，后脚有了撑劲，对方就被发出去了。此动作就是用左掌按对方的右膝盖骨，待机而发之势。



图 2—19　搂膝拗步
6. 右掌前按

第六动　右掌前按：抬头，视线逐渐向前平远看；提顶，立腰，虚左脚跟，松左膝，左脚向前迈出落平成左弓步式；右掌向前按出（以无名指引导）掌心向外，大指遥对鼻尖；左掌在左膝旁，重心在左脚。眼从右掌大指上方平远看意在左掌掌心（见图 2—19）。

感觉：左腿发胀、发热；两手心微有蠕动。

用法：当对方以右脚没踢着我落空后，其必向前下方落步，我当急进左脚紧贴近其右脚内侧，同时发出右掌击其前胸或面部，这时对方即应手跌出。

四、手挥琵琶

［命名释义］　两手一前一后，前后摆动滚转好似挥弹琵琶的样子，故取此为名。

［动作］　有四：（1）右掌回捋；（2）左掌前掤；左掌平按；（4）左掌上掤。

手挥琵琶的动作图解。



图 2—20　手挥琵琶
1. 右掌回捋

第一动　右掌回捋：右膝松力，身往后坐，体重移至右脚；左腿舒直，脚尖点地；松右肩、沉右肘，右掌稍微后撤，至大指与胸口前后对正，掌心向左，指尖向前；左掌掌心向下，指尖向前，左掌置于左胯旁，两眼向正前方平视。意在右掌掌心（见图 2—20）。

感觉：胸部舒畅；右腿平稳、有劲；两掌掌心蠕动。

用法：如对方将我右手腕刁捋着并向后拽时，被拽的右手臂不可用力抵抗，只是意使左肩与右胯相合，之后即使对方拽不动自己，反而把对方拽过来了。



图 2—21　手挥琵琶
2. 左掌前掤

第二动　左掌前掤：左掌以食指尖引导向右前斜坡上，掌心逐渐翻向内，大指遥对鼻尖；右掌大指贴于左臂弯处，掌心斜向左下方。体得仍在右脚；左脚尖跷起，两脚形成右坐步式，两眼从左掌大指尖上方往平远看，意在左掌掌心（见图 2—21）。

感觉：右掌心和左脚心有轻微蠕动。

用法：如对方以右拳向我前胸击来时，我则以左臂部贴其右肘，并以右掌腕沾其右腕，使其右臂伸直不叫其弯曲，这时对方即被拿起来了。彼已失去重心则任人发放矣。



图 2—22　手挥琵琶
3. 左掌平按

第三动　左掌平按：左掌以小指引导向右前方舒伸，掌心逐渐翻转向下，右掌随左掌的翻转向下时而翻转向上，两掌距离不变。与此同时，左脚落平，随之，屈膝略蹲，右腿舒直两脚形成左弓步式；重心在左脚。这时，两掌再向左前方挥动（即正前方之左1/16处）到东北隅为止，眼神注视左掌食指指尖。意在左掌掌心（见图 2—22）。

感觉：全身舒畅，左掌心蠕动。

用法：如我右手腕被对方用右手攥着，我则一掩右肘，对方立即身子向前斜倾之际，随起左掌向右前方先压其右肘，然后拿左掌的中指尖找对方的左耳后的翳风穴，贴住以后想右翳风即想从左翳风穿透到右翳风。



图 2－23　手挥琵琶
4. 左掌上掤

第四动　左掌上掤：左掌仍以食指为引导向左前上方舒伸，掌心逐渐翻转向上，掌领身起，右脚虚随，两脚相并。同时，右掌后撤以右腕脉门贴近右肋为度。重心仍在左脚。眼神注视左掌食指。意在左掌掌心（见图 2－23）。

感觉：左脚如树植地生根；左掌心蠕动。

用法：如对方的右臂已被我拿直，身子已成背势不得力而欲逃脱，我继以左掌掌心向上托着对方之右臂肘关节，同时右掌心向下粘其右腕的活关节，左右两掌上下一齐用劲即撅其关节（反关节）。这时对方已被我拿起来了，想逃脱也逃脱不了。只有随我任意摆弄，不然一较劲其臂就会折断。

五、野马分鬃

［命名释义］　此式为象形动作，以头部和躯干比喻为马的头，以四肢（即两臂两腿）比喻为马的头鬃。如两手左右，一上一下，气势娇健，前后摆动，好似野马在奔腾，头鬃分张，故取此名。

［动作］　有四：(1) 右掌回捋；(2) 左肩左靠；(3) 右掌回捋；(4) 右肩右靠。

野马分鬃的动作图解：



图 2－24　野马分鬃
1. 左掌回捋

第一动　左掌回捋：眼神从左掌食指移向正前方平远看；右掌以食指引导向左后方回捋到左耳外侧，掌心向左，指尖向上；同时左掌以小指引导向右前下方移到右膝前，掌心向右，指尖向下。与此同时，虚左部，向左方 1/8（东北隅）处伸出，两脚形成右坐步式。重心在右脚。意在右掌掌心（见图 2－24）。

感觉：右腿发胀、发热、发酸。

用法：此势破打嘴巴，是最好使用的办法。譬如对方用左手打我的右嘴巴时，我则以右手轻轻一托其左肘，随之，进左步锁其双脚。此动作作为入榫，是一个完整动作的 1/2，即前半个动作，若要把对方摔倒的话，那么，还必须与后半个动作结合起来才能起作用。



图 2—25　野马分鬃
2. 左肩左靠

第二动　左肩左靠：右掌以食指引导，以肘前部分向右前方舒展；左掌也由肘前部分向左前方舒展。同时，左膝前弓，到左脚落平时，两掌在正前方相合，随即分开，右掌向右后方斜坡下移，以右掌心与右脚外踝上下相对为度；左掌则向左前方 1/8 处斜坡上移至左臂伸直为度，掌心向上。重心在左脚，两脚形成左弓步式。眼神先随左掌食指尖，两掌相合后则随右掌食指尖。意在玉枕穴（见图 2—25）。

感觉：左腿发胀、发热、发酸；全身力量贯到了左肩。

用法：如果对方使左手打我的右嘴巴，我就用右手向左轻轻拨其左肘，同时进右步将其双腿锁住后，最主要的是进左肩贴紧对方之左腋下，然后两臂前后分开，眼看后手（右手）中指指尖，这时左肩头自然产生向外打靠之巨大力量，使对方触之即倒退，跌出很远。



图 2—26　野马分鬃
3. 右掌回捋'

第三动　右掌回捋：眼神离开右掌食指向正前方平远看；左掌向右方回捋到右耳外侧，掌心向右，指尖向上；同时右掌以小指引导向左前下方移动到左膝前，掌心向左，指尖向下。同时，右脚向右前方 1/8 处（东南隅）伸出，脚跟虚沾地面，脚关跷起；重心在左脚，两脚形成左坐步式。意在左掌掌心（见图 2—26）。

感觉：左腿发胀、发热、发酸。

用法：如对方用右手打我的左嘴巴时，我利用左手轻轻一托，同时，进右步锁其双腿。此动作为入榫，是引拿劲，是一个动作的前半个动作。

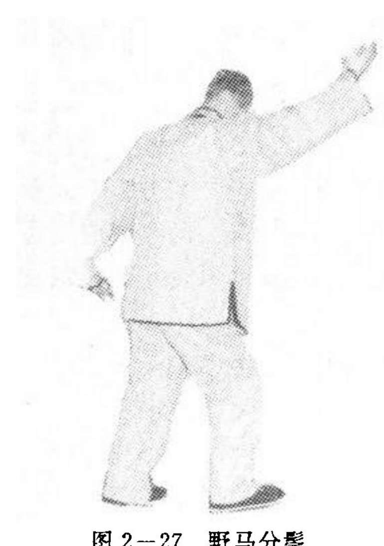


图 2—27 野马分鬃
4. 右肩右靠

第四动 右肩右靠：左掌以食指引导，使肘前部分向左前方舒展；右掌也由肘前部分和右前方舒伸；同时右膝前弓，到右脚落平时，两掌在正前方相合，随即分开，左掌向左后方斜起下移动到掌心与左脚外踝上下相对为度；右掌则向右前方 1/8 处斜坡上移动，至右臂舒直为度。重心在右脚，两脚形成右弓步式。眼神先随右掌食指尖，两掌相合后则随左掌食指。意在玉枕穴（见图 2—27）。

感觉：右腿发胀、发热、发酸；全身力量贯到了右肩。

用法：如对方用右手打我的左嘴巴时，我就用左手轻轻一托他的右肘再往后一拨，同时进右步将他的两腿锁住，之后用右肩头和对方的右腋下贴住。然后两臂前后分开，眼看后手（左手）的中指尖。这时右肩头自然产生出向外打靠之巨大力量，使对方触之即行倒退，或跌出很远。

六、玉 女 穿 梭

［命名释义］ 此式功作柔缓，姿态优美，运转路线是纵横回隅，错综往来，左右交织，形如穿梭一般，故取此名。

［动作］ 有 20：（1）右掌翻转；（2）左掌斜掤；（3）左掌反采；（4）右掌前按；（5）左掌右转；（6）右掌斜掤；（7）右掌反采；（8）左掌前按；（9）两掌内合；（10）右掌下采；（11）右脚横移；（12）右肩右靠；（13）右掌翻转；（14）左掌斜掤（15）左掌反采；（16）右掌前按；（17）左掌右转；（18）右掌斜掤；（19）右掌反采；（20）左掌前按。

玉女穿梭的动作图解：



图 2－28 玉女穿梭
1. 右掌翻转

第一动 右掌翻转：眼神离开左食指尖转向左前方，右掌向右前方舒长，掌心翻转向下，同时，左掌松垂移到右膝内侧。重心仍在右脚。意在右掌掌心（见图 2—28）。

感觉：精神振奋；右手心和左脚心蠕动。

用法：如对方将我右手腕捋住往后拽时，我将被拽住的右手腕若无其事的把它忘掉，只是眼神从右掌食指沿右掌外侧弧形转视右肘尖，这时，对方反被我拿起来了，同时进左步锁住对方的双腿形成待发之势。

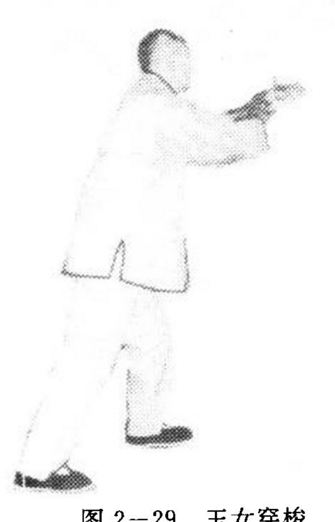


图 2－29　玉女穿梭
2. 左掌斜掤

第二动　左掌斜掤：左掌以食指引导向右上方移到右肘下，掌心向上，指尖在右臂外侧，收左脚向左前 1/8 处伸出，脚跟着地；左掌向前舒长，左腕到右掌的中指时，左脚落平；左掌继续移向左前 1/8（东北隅）处，伸至极度；左膝弓出（形成左弓步式），重心集于左脚。眼神随左掌食指。意在左掌掌心（见图 2—29）。

感觉：左腿发胀、发热；左掌掌心蠕动。

用法：如对方用右手向我胸部打来，我也用右手轻轻一贴他的右手腕，同时身子先向左微微一转，再向右转身，然后进左步锁住他的后腿，右掌向前伸至与对方的左肋靠近，随即向左后方用斜掤劲发出，这是破中平手法的招式。



正前势

图 2－30　玉女穿梭
3. 左掌反采

第三动　左掌反采：左掌以食指引导走外上弧形左后方 1/4（西北隅）处的上方移动，右掌大指抚左臂弯处随之移动；同时，向右后坐身成右坐步式（隅步），重心移在右脚。视线随左掌食指，意在左肩肩井（见图 2—30）。

感觉：右腿发胀、发热；左掌掌心发热和蠕动。

用法：如对方用右掌向我头部打来，我就用左掌粘住他的左小臂的下边。然后使左腕外旋．用手心上托，同时上身往后一坐，即将对方拿起。



图 2－31　玉女穿梭
4. 右掌前按

第四动　右掌前按：重心移向左脚，弓膝，成左弓步式（隅步）；同时，右掌离开左臂向左前方 1/8（东北隅）处按出；左掌掌心向前上方翻转向上；两掌虎口相对；身对左前方（东北）；重心在左脚。视线经右掌大指上方向左前 1/8（东北隅）处平远视。意在右掌掌心（见图 2—31）。

感觉：左腿发胀、发热；两掌掌心蠕动。

用法：此动作与第三动是前后衔接的动作，当左掌旋转将对方拿起之后，随之发右掌击对方之前胸。这是破上面来手之法。



图 2—32　玉女穿梭
5. 左掌右转

第五动　左掌右转：右臂松力，掌心渐翻向上；左掌以食指引导向右后方转去，转到 3/8（正南）时，左脚尖向右转 1/4（正南），身随步转；继续再转 1/4（面向正西）时，右脚跟虚起，重心在左脚。眼神随左掌食指尖转向右前方（西北隅），意在左肩井穴（见图 2—32）。

感觉：全身转动好似盘香螺旋拧劲之势；左手心和右脚心有轻微蠕动。

用法：如对方将我抱住时，我须等他用劲抱的似紧非紧的时候，只要身子一转使对方即抱不住而被甩出去了。

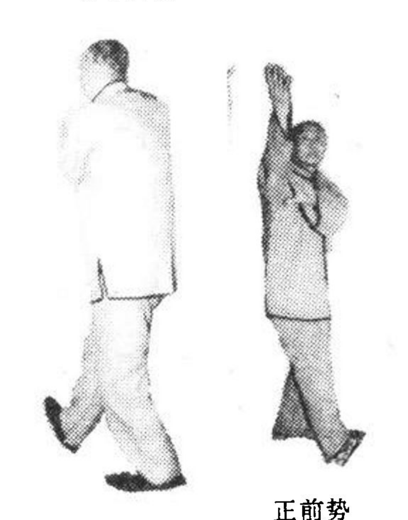


图 2—33　玉女穿梭
6. 右掌斜掤

第六动　右掌斜掤：右脚向右横移 1/8（西北偶）处，伸至极度。重心集于右脚成右弓步式。眼神随右掌食指尖。意在右掌心（见图 2—33）。

感觉：右腿发胀、发热；右手心和左脚心蠕动。

用法：如对方用左手向我面部或前胸打来时，我就用左手轻轻一贴他的左手腕，同时身子先后微微一转，再向左转身，同时进右步锁住对方后腿；右手向前伸，伸到对方的右肋间贴近，随着就向右方用斜掤劲掤出。这时对方便被我发出很远或摔倒在地，这是破中平击来的手法。



正前势

图 2—34　玉女穿梭
7. 右掌反采

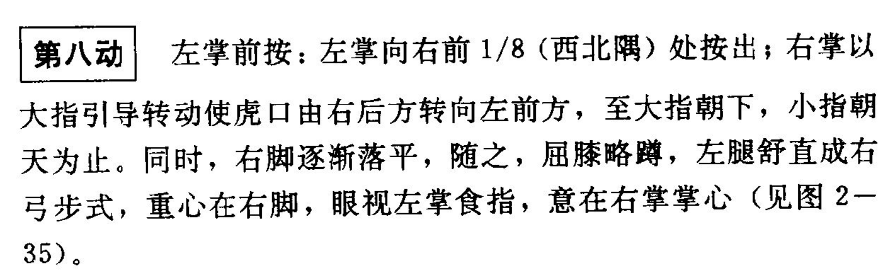
第七动　右掌反采：右掌以食指引导走外上弧形线向右后方 1/4（东北隅）处的上方移动，左掌大指抚右臂弯处随之移动；同时，向左后方坐身或左坐步式（隅步），重心移至左脚。视线随右掌食指，意在左肩（见图 2—34）。

感觉：左腿发胀、发热；右掌心发热和蠕动。

用法：如对方用左手向我头部打来，我则用右手轻轻一贴他的左小臂的下边，之后使右腕外旋，手心向上一托，同时上身往后微微一挫，即将对方拿起来了。但须控制对方叫他重心老处于不稳定状态为原则。



图 2－35　玉女穿梭
8. 左掌前按



第八动　左掌前按：左掌向右前 1/8（西北隅）处按出；右掌以大指引导转动使虎口由右后方转向左前方，至大指朝下，小指朝天为止。同时，右脚逐渐落平，随之，屈膝略蹲，左腿舒直成右弓步式，重心在右脚，眼视左掌食指，意在右掌掌心（见图 2－35）。

感觉：两掌掌心蠕动；右腿发胀、发热。

用法：此动作与第七动是前后衔接的动作，当右掌旋将对方拿起之后，随之，发左掌击敌前胸，这是破上边来手之法。



图 2－36　玉女穿梭
9. 两掌内合

第九动　两掌内合：两臂松力，右掌向前舒伸下落与肩平，掌心转向后；左掌斜坡向下移到大指贴近右臂弯处，掌心向前。同时，身向左转 1/8（面向正西）；左膝松力，往后坐身右腿舒直向左微移，脚跟虚沾地面，脚尖跷起。重心仍在左脚。两眼视线从右掌大指上方往远看。意在右肩（见图 2－36）。

感觉：胸部特别舒畅；左腿发胀、热、酸。

用法：此动作系有粘、提之暗劲。如对方用左掌击我胸部时，我先用右臂肘关节贴住他的左肘，并用左掌腕部粘住他的左手腕之后，同时往自己身的左后方微微向上一提，即将对方拿起来了，形成待发之势。



图 2－37　玉女穿梭
10. 右掌下采

第十动　右掌下采：右脚向左横移 1/8，右膝贴近左膝，脚跟着地；左掌以食指引导向右上方移到右耳外侧，掌心向右，指尖向上；右掌以小指引导向左下方移动到右膝前，掌心向左，指尖向下，重心在左脚，眼神往正前方平远看，意在左掌掌心（见图 2－37）。

感觉：左腿发胀、发热；两手心蠕动。

用法：如对方将我右腕攥住时，我就将左掌向右后上方抬起至手背靠近右耳处，这时右臂自然发出一种向下沉采的力量，即使对方身子向前斜或栽倒。



图 2—38　玉女穿梭
11. 右脚横移

第十一动　右脚横移：右脚向右横移半步，脚跟着地，脚尖跷起，重心仍在左脚；两掌位置不变，眼神转向右前方平远看；意在左肩井穴（见图 2—38）。

感觉：左脚如树植地生根，大腿、小腿发胀、发热；右手指尖发胀、热。

用法：在右脚向右前方迈进半步，目的是锁住对方之后腿，遇机待发之势。



图 2—39　玉女穿梭
12. 右肩右靠

第十二动　右肩右靠：右掌以食指引导，以肘前部分向右前方舒展；左掌也以食指引导以肘前部分向左前方舒展；右膝前拱，到右脚落平时两掌在正前方相合后随即分开，左掌向左后斜坡下落，掌心朝下与左外踝骨上下对正为止；右掌则向右前上方移动到手高与耳尖相平为止，掌心向上。与此同时，右腿屈膝略蹲，左腿舒直成为右弓上式，重心仍在右脚，眼神注视左掌指指甲，意在玉枕穴（见图 2—39）。

感觉：右腿发胀、发热、发酸；全身之劲都集中到右肩。

用法：以左手拨开前面的干扰，然后用右肩贴近对方胸肋部之后，马上回头，两眼注视之后。这时，右肩自然产生出很大的劲而使对方接触后则跌出。

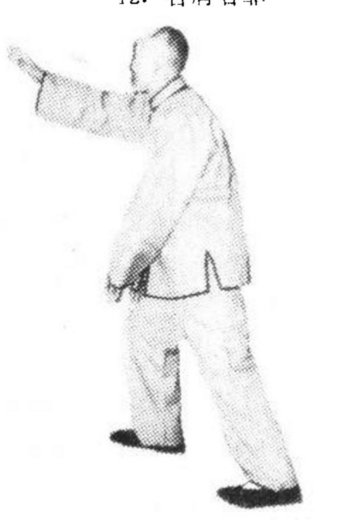


图 2—40　玉女穿梭
13. 右掌翻转

第十三动　右掌翻转：眼神由左掌中指离开之后转向到右前方；右掌向前方舒伸，掌心翻转向下。同时，左掌松垂移到右膝内侧；重心仍在右脚，意在右掌掌心（见图 2—40）。

感觉：精神振奋；右手心和左脚心蠕动。

用法：与本式第一动相同。

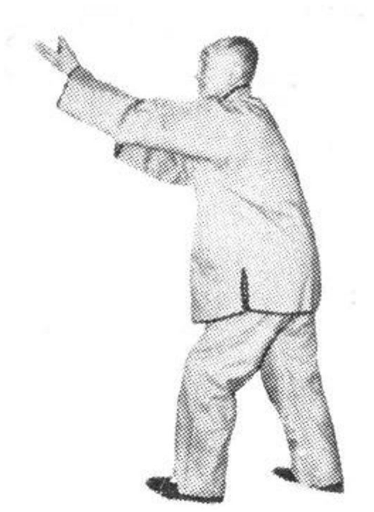


图 2—41　玉女穿梭
14. 左掌斜掤

第十四动　左掌斜掤：左掌以食指引导向右上方移动到右肘下，掌心向上；收左脚，向左前方 1/8（西南隅）处伸出，脚跟着地，脚尖跷起，然后渐渐落平，随之，屈膝略蹲；右腿舒直形成左弓步式，重心在左脚。同时，左掌沿右臂外侧继续移向左前方（西南隅）处伸至极度为止。掌心向上，左腕脉门与右掌中指相贴为度。眼视左掌食指，意在左掌掌心，（见图 2—41）。

感觉：左腿发胀、发热；左手心蠕动。

用法：（与本式第二动相同）。



图 2—42　玉女穿梭
15. 左掌反采

第十五动　左掌反采：左掌以食指引导走外上弧形向左后上方 1/4（东南隅）处的上方移动，右掌大指抚左臂弯处随之移动，同时，右膝松力，身子往右腿上坐；左腿舒直，脚跟着地，脚尖跷起，成为右坐步式。重心仍在右脚，眼神随左掌食指，意在左肩（见图 2—42）。

感觉：右腿发胀、发热；左手心蠕动。

用法：（与本式第三动相同）。



图 2—43　玉女穿梭
16. 右掌前按

第十六动　右掌前按：右掌离开左臂弯向左前方（西南隅）按出；左掌掌心向前上方翻转朝上；两掌虎口相对。同时，左脚逐渐落平。随之，屈膝略蹲；右腿舒直形成左弓步式。重心在左脚，眼神注视左掌食指，意在左掌心（见图 2—43）。

感觉：左腿发胀、发热；两手心蠕动。

用法：（与本式第四动相同）。

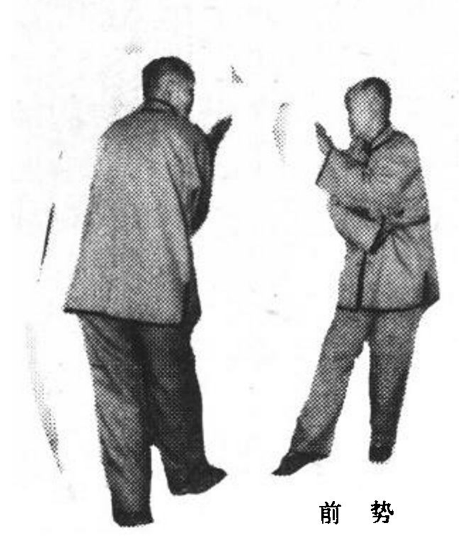


图 2－44　玉女穿梭
17. 左掌右转

第十七动　左掌右转：右腕松力，掌心渐翻向上；左掌以食指引导向右后方转动，左掌心转向正北时，左脚尖也转向正北，身随步转，继续再转 1/4（面向正东）时，右脚跟虚起；重心在左脚。两眼视线随右掌食指尖，转向右前 1/8（东南隅）处往平远看，意在右肩井穴（见图 2－44）。

感觉：全身转动好似盘香螺旋之拧劲；左手心和脚心有轻微蠕动。

用法：（与本式第五动相同）。



图 2－45　玉女穿梭
18. 右掌斜掤

第十八动　右掌斜掤：右脚向右横移 1/8（东南隅）处，脚跟先着地，逐渐落平，随之，屈膝略蹲；左腿舒直形成右弓步式。重心在右脚。与此同时，右掌以掌心沿左臂外侧向右前方移动，至右腕脉门和左掌中指尖相贴时为度。眼神随右掌食指指尖，意在命门穴（见图 2－45）。

感觉：右腿发胀、发热；右手心和左脚心蠕动。

用法：（与本式第六动相同）。



图 2－46　玉女穿梭
19. 右掌反采

第十九动　右掌反采：右掌以食指引导走外上弧形向右后方 1/4（西南隅）处的上方移动，左掌大指抚右臂弯处随着移动。同时，左膝松力，身子往左腿上坐；右腿舒直，脚跟着地，脚尖跷起形成左坐步式，重心移于左脚，两眼视线随左掌食指，意在右肩井穴（见图 2－46）。

感觉：左腿发胀、发热；右手心和左脚心蠕动。

用法：（与本式第七动相同）。



第二十动 左掌前按：左掌离开右臂弯向右前方 1/8（东南隅）处按出；右掌掌心向前上方翻转朝上；两掌虎口相对。同时，右脚逐渐落平，随之，屈膝略蹲；左腿舒直形成右弓步，重心在右脚，眼神注视左掌食指指尖，意在右掌掌心（见图 2—47）。

感觉：右腿发胀、发热、发酸。

用法：（与本式第八动相同）。

图 2—47 玉女穿梭
20. 左掌前按

七、肘底看锤

［命名释义］ 此式名称为术语，以掌均变为拳，在肘下面拳为主，也称看式，指防守的意思，而上的拳（锤）是攻击之法，也是处于等待之势，故取此名。

［动作］ 有二：(1) 上步按掌；(2) 左拳上提。

肘底看锤的动作图解：



第一动 上步按掌：右掌以食指引导向右前斜上方（东南隅）伸出；这时，左脚自动地向前迈一步，先落脚跟，后落脚掌，拱左膝；右腿舒直形成左弓步式，重心在左脚。与此同时，左右两掌向身子的左后下方捋按，右掌捋到身前左侧停止；左掌继续下按靠近左胯旁为止，两掌虎口均向正前方；掌心均向下，眼神朝正前方平远看，意在左掌心（见图 2—48）。

感觉：右手心和左脚心蠕动。

用法：如对方用左掌向我胸前打来，我则以右掌捋住对方左臂肘部并以左掌刁住左腕，同时上体略微前倾；左右两掌刁捋其左臂朝身之左侧沉采，使对方向前扑跌。

图 2—48 肘底看锤
1. 上步按掌



图 2—49 肘底看锤

2. 左拳上提

第二动 左拳上提：右膝松力，往后坐身，左腿舒直，脚跟着地，脚尖跷起，形成右坐步式。同时，左掌逐渐变为拳，拳心翻转向上，由左肋下向右前斜坡上，经过右臂弯向前上方伸出，以食指中节与鼻尖前后对正为度，拳心向内；同时右掌也变为拳向下松撤，拳眼朝上托着左肘肘尖为度，重心集于右脚，眼神从左拳上面穿过往前平远看。意在右拳（见图 2—49）。

感觉：右腿发胀、发热、发酸；脊背和腰部发热。

用法：见对方来手至胸前，即以前手捋其腕部，随身子后撤而向后下方沉采（这时对方身向前倾斜）。同时以左手从肋间握好拳头，从胸口往前上方冲击敌之下颏，至肘尖与右手拳眼相触为度。

八、金鸡独立

［命名释义］ 此式系一条腿支持体重。而另一条腿屈膝提起垂悬不落，形如鸡之单腿独立状态，故取此名。

［动作］ 有四：（1）两掌滚转；（2）右掌上掤；（3）左掌前掤；（4）左掌上掤。

金鸡独立的动作图解：

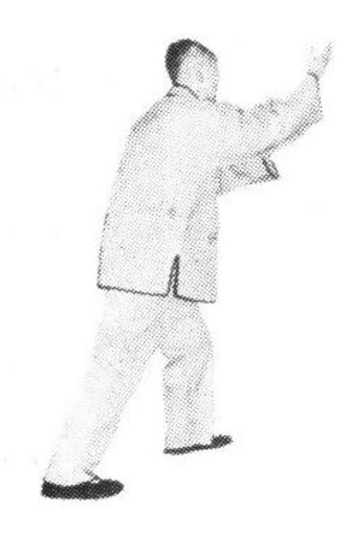


图 2—50 金鸡独立

1. 两掌滚转

第一动 两掌滚转：两拳同时松开变掌，掌心互相翻转向左前方移动，右掌伸到左肘下，掌心向上，左掌心向下；左脚落平；弓左膝；右腿舒直形成左弓步式，重心在左脚，眼神注视右掌食指，意在左掌掌心（见图 2—50）。

感觉：左腿发胀、发热；两手心蠕动。

用法：对方用左拳向我前胸打来，我即用右手腕部（即手心向下虎口朝后）反扣其腕，并以右肘压其左肘，同时以左手（手心朝上虎口朝前）捏其咽喉。

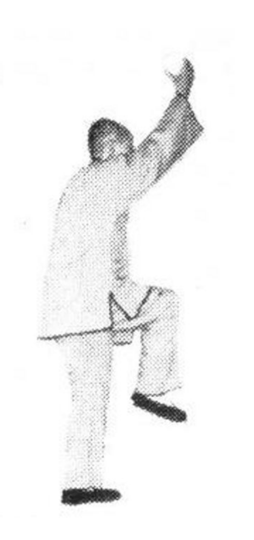


图 2—51　金鸡独立
2. 右掌上掤

第二动　右掌上掤：右掌以食指引导贴左臂下向左前 1/8 处往上舒伸，领腰长身，当右臂变向前达到左掌下时提起右膝；右掌指头上指，继续向右转动，当身转向正前方，右掌高举，掌心向左，指尖向上；左掌掌心向右，指尖向下贴近右脚脚跟；左脚独立支撑体重，眼神朝正前方平远看，意在左肩井穴（见图 2—51）。

感觉：腰部发热；左腿发酸、发热；右膝特别有劲。

用法：对方以右掌向我面部打来，我以左手刁捋其右腕，同时 以右臂粘住对方右臂外侧向上挑伸，与此同时，提起右膝，撞击对方之下腹部。使用此法要慎重，最好知之而不用之妙。否则，恐出性命危险。

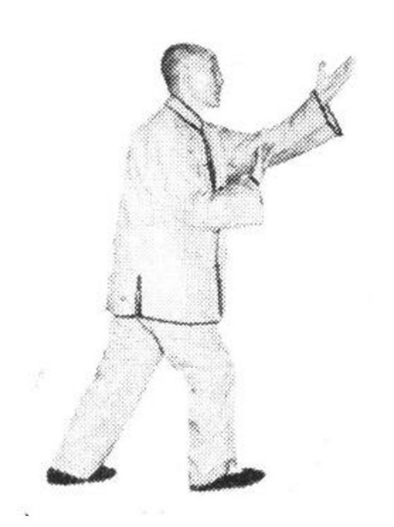


图 2—52 金鸡独立 3. 左掌前掤

第三动　左掌前掤：左膝松力，向下蹲身，右脚下落，先落脚跟后落脚尖，脚放平之后拱右膝；左腿舒直形成右弓步式，重心移于右脚。同时，右肘下垂；左掌贴于右肘尖外，掌心向上，指尖向右。眼神注视左掌食指指尖。意在右掌掌心（见图 2—52）。

感觉：右腿发胀、发热；两手心蠕动。

用法：对方如用右拳向我前胸打来，我即用左手腕（虎口）掌心向下反扣其右手腕，并以左肘压其右肘，同时以右手（手心朝上，虎口朝前）捏其咽喉。



图 2—53　金鸡独立
4. 左掌上掤

第四动　左掌上掤：左掌以食指引导贴右臂外面向右前 1/8 往上舒伸，领腰长身，当左臂弯向前达到右掌下时提起左膝；左掌指尖上指，继续向左转动，当身子转向正前时，左掌高举，掌心向右，指尖向上；右掌指下指左脚跟，身向正东；右脚单腿独立，眼神朝向正前方往远平看，意在左肩井穴（见图 2—53）。

感觉：腰部发热；右腿发热、发酸；左膝盖尖特别有劲。

用法：对方以左掌向我面部打来，我以右手刁捋其左手腕，同时以右臂伸到对方左臂下面朝上挑伸，与此同时，提起左膝，撞击对方之下腹部。（习以防身，不用为妙）（否则恐致命于对方，慎之慎之）。

九、倒 撵 猴

［命名释义］ 拳中术语，将退步过程中腰胯向后的移动，称为撵劲，把敌人称呼为猴，我引敌前扑，而退步撤手转移。其进攻之势，同时又以手击其头部，故取此名。

［动作］ 有十：(1) 右掌反按；(2) 左掌前按；(3) 左掌下按；(4) 右掌前按；(5) 右掌下按；(6) 左掌前按；(7) 左掌下按；(8) 右掌前按；(9) 右掌下按；(10) 左掌前按。

倒撵猴的动作图解：



图 2－54 倒撵猴
1. 右掌反按

第一动 右掌反按：右掌以大指引导向右膝前方按出，(掖掌)掌心向外，指尖向下；同时左掌下落虎口靠近左耳，视线注于右掌掌根，意在脊背，左脚仍垂悬不落，右脚仍支撑体重（见图 2－54）。

感觉：腰部发热；右掌掌心蠕动。

用法：如对方用右掌击我前胸，我则以右掌掌心由朝上变为朝前，同时手指尖下指，使掌心向外发动，击其腹部，但要注意与对方右臂相贴住，不离开为要。

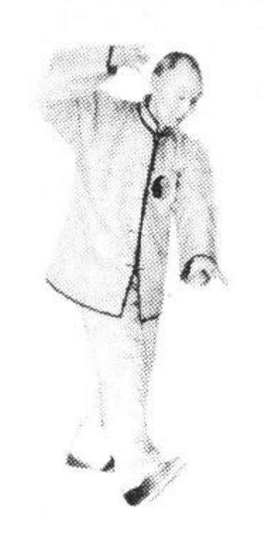


图 2－55 倒撵猴
2. 左掌前按

第二动 左掌前按：右掌以大指引导向左转，搂左膝，之后松垂下落到右胯旁，掌心向下，指尖向前；同时，左腕松力靠近左耳；右膝松力向下蹲身；左掌以无名指引导向正前按出；左脚后撤成右弓步式，左掌大指遥对鼻尖，重心集于右脚，视线经左掌大指上正前平远视，意在左掌掌心（见图 2－55）。

感觉：左腿发胀、发热；两掌掌心蠕动。

用法：对方以右手抄搂我之左脚时，我则以右手手心粘捋住对方之右手腕向后、向右再向后下沉采，使对方上身前倾失去重心时，再以左掌击其面部或左肋（即腋下神经处）。

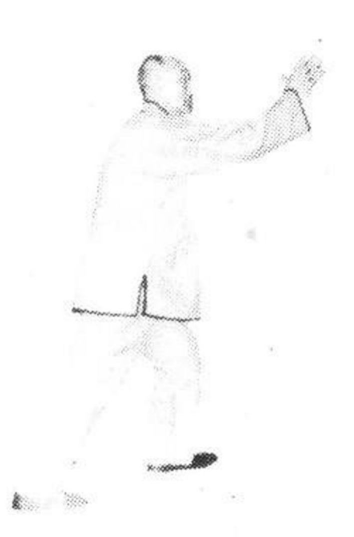


第三动 左掌下按：左腕松力，左掌用指尖向右前方舒缓下按；同时，右掌腕部松力，向上抬起使虎口靠近右耳为止；重心向后移于左脚；扬右脚尖；左掌掌心与右脚大指上下相对；同时，右腕松力，上提到右耳外侧；重心集于左脚，视线注于左掌食指尖，意在左掌掌心（见图 2—56）。

感觉：左腿发胀、发热；两掌掌心蠕动。

用法：对方以右掌向我面部打来，我则以左掌粘捋其右臂，向前下方按出。同时坐左腿，身往后略撤即可，准备待发之势。

图 2—56 倒撵猴 3. 左掌下按



第四动 右掌前按：右掌以无名指引导向前舒伸；同时，视线离开左掌食指尖向左前上方移去；右掌伸到正前方时，立身平看；右膝松力，右脚向后撤，右腿舒直，脚尖虚着地；同时，左掌回捋到左膝外侧止，掌心向下；右脚跟落平；左膝弓足成左弓步式；同时，立右掌，掌心向外，指尖向上；重心集于左脚，视线从右掌大指上平远视，意在左掌掌心（见图 2—57）。

感觉：左腿发胀、发热；两掌掌心蠕动。

用法：对方以左掌向我面部打来，我则以左掌刁捋其左手腕，先向右、往后再往己身之左后方，向下沉采，使对方失去重心，上身前倾之际，再以右掌击其面部或左肋（即腋下神经处）。

图 2—57 倒撵猴 4. 右掌前按



第五动 右掌下按：右腕松力，右掌以指尖向左前方舒缓下按。同时，右膝松力，往后坐身，左腿舒直，脚跟着地，脚尖跷起成为右坐步，右掌掌心与左脚大趾上下对正。对此同时，左掌腕部松力，向上提起使虎口靠近耳孔为止；重心集于右脚，视线注于右掌食指指尖，意在右掌掌心（见图 2—58）。

感觉：右腿发胀、发热；两掌掌心蠕动。

用法：对方以右掌向我面部打来，我即将体重移至右腿，身往后略微一撤，同时以右掌掌心粘贴对方击来之左臂中部微微向前下方一按，即可将对方按出。

图 2—58 倒撵猴 5. 右掌下按

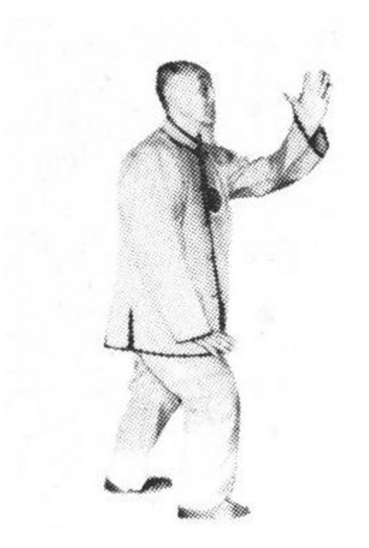


图 2－59　倒撵猴 6. 左掌前按

第六动　左掌前按：左掌以无名指引导向前舒伸，同时，视线离开右掌食指，立身抬头向正前方平看；左膝松力，先收回左脚，然后再向左后方撤一步，先落脚尖，后落脚跟，成为右弓步式，与此同时，右掌由左向右后方搂至右膝外侧止；掌心向下，指尖向前，重心在右脚，视线由左掌大指上方向前平远看，意在右掌掌心（见图 2－59）。

感觉：右腿发胀、发热；两掌掌心蠕动。

用法：对方以右掌向我面部打来，我则以右掌刁住其右手腕先向左，之后再往身之右后方，向下沉采，使对方失去重心，上身前倾之际，再以左掌击其面部，或左肋等部。



图 2－60　倒撵猴 7. 左掌下按

第七动　左掌下按：左掌以指尖引导，向右前方舒缓下按，同时往后坐身，重心移于左脚，扬右脚尖成为左坐步式；左掌掌心与右脚大趾上下对正为止，与此同时，右掌腕部松力向上提至虎口靠近右耳为止，视线注于左掌食指指尖；意在左掌掌心（见图 2－60）。

感觉：左腿发胀、发热；两手手心蠕动。

用法：（与本式第三动相同）



图 2－61　倒撵猴 8. 右掌前按

第八动　右掌前按：右掌以无名指引导向前舒伸。同时，视线离开左掌食指尖向左前上方移去，右掌伸到正前方时，立身平看，右膝松力，收回右脚再向右后方撤一步，右腿舒直，脚尖虚着地。同时，左掌由右向左后方搂到左膝外侧为止，掌心向下，指尖向前，右脚跟落平，左膝向前弓成为左弓步式，视线从右掌大指上方平远看，意在左掌掌心（见图 2－61）。

感觉：左腿发胀、发热；两掌掌心蠕动。

用法：（与本式第四动相同）。



第九动 右掌下按：右掌腕部松力以食指引导，向左前方舒缓下按，同时，重心往后移于右脚上，左脚脚尖扬起。右掌掌心与左脚大趾上下相对，与此同时，左掌腕部松力向上提至虎口靠近左耳孔为止，视线注于右掌食指指尖，意在右掌掌心（见图 2—62）。

感觉：右腿发胀、发热；两掌掌心蠕动。

用法：（与本式第五动相同）。

图 2—62 倒撵猴 9. 右掌下按



第十动 左掌前按：左掌以无名指引导。向前舒伸，同时，视线离开右掌食指尖向右前上方移去，左掌伸到正前方时，立身舒直，脚尖虚沾地面。同时，右掌由左向右后方搂到右膝外侧为止，掌心向下，指尖向前；左脚跟落平时右膝弓足成为右弓步式，重心集于右脚，视线从左掌大指上方向前平远看，意在右掌掌心（见图 2—63）。

感觉：右腿发胀、发热；两掌掌心蠕动。

用法：（与本式第六动相同）。

图 2—63 倒撵猴 10. 左掌前按

十、斜 飞 式

［命名释义］ 两臂斜展，有如鸟在空中飞翔之意，故取此名。

［动作］ 有四：(1) 左掌斜捌；(2) 左掌下捋；(2) 左脚前伸；(4) 左肩左靠。

斜飞式的动作图解：



图 2－64 斜飞式 1. 左掌斜掤

第一动 左掌斜掤：左掌以小指引导掌心向左前上方移转；右掌心向右后下方；腰微向下松；重心仍在右脚，视线注视左掌食指，意在右掌掌心（见图 2－64）。

感觉：右腿发胀、发热。

用法：如对方以右手打我左面的嘴巴，我则以左掌掌心粘截其臂弯处，用此法时要注意左掌不可用力往外推，而应用意使右掌朝右后下方（与左右两脚成三角形）按地向后撑。



图 2－65 斜飞式 2. 左掌下捋

第二动 左掌下捋：左掌以小指引导走左外下弧形线向右移动到右膝前为度，掌心向右；右掌以食指引导走外上弧形线向左移动到左耳外侧为度，掌心向左，视线向正前平远视，意在右掌掌心（见图 2—65)。

感觉：右腿发胀、发热；两掌掌心蠕动。

用法：接上动，如对方复以左掌打我右嘴巴，我即以右掌将其左肘托起向左前上方移到手背和左耳贴近为度；同时左掌粘其右臂，向右后下方移动，使手背贴近右膝外侧为度。



图 2－66 斜飞式 3. 左脚前伸

第三动 左脚前伸：左膝松力，左脚向左前方（东北隅）伸出。脚跟着地，成右坐步式（隅步），重心仍在右脚，视线不变，意仍在右掌掌心（见图 2－66）。

感觉：右腿加重，发热，发胀。

用法：接上动，当对方用左右手打我的左右嘴巴，而被我以右手上托和左手下捋之手法，将其锁拿住不能动转时，再将左脚向左前方迈进一步，锁住对方的后腿。



第四动 左肩左靠：两肘松力，右掌以小指引导向右下垂，左掌以食指引导向左上提；左脚落平，两掌掌心虚合；弓左膝；两掌分开，左掌向左前上方移动，1/8 以腕与肩平为度，掌心斜向内；同时，右掌向右后下方虚采，以掌心遥与右踝相对为止。重心集于左脚成左弓步式（隅步），视线注左掌食指尖，意在左掌（见图 2—67）。

感觉：左腿发胀、发热，两掌掌心蠕动。

用法：接上动，当对方的手脚（即四肢），全部已被我锁住不能摆脱之际，我即将两臂向左前、右后方分开，同时弓膝成左弓步，而形成斜行飞翔势，这时对方则应手跌出。

图 2—67 斜飞式 4. 左肩左靠

十一、提 手 上 式

［命名释义］ 此式为象形动作。右掌变钩和身形向上伸长升起如提物状，故取此为名。

［动作］ 有四：（1）半面右转；（2）左掌打挤；（3）右掌变钩；（4）右钩变掌。

提手上式的动作图解：



第一动 半面右转：左脚尖向右转 1/8（脚尖至东南）；视线离开左掌食指尖向右前 3/8 移动，同时，身向右转 3/8 面向正南，身向后坐成左坐步式；同时，右掌陆续翻转向前舒伸，掌心向内，指尖向上，拇指遥对鼻尖，左掌大指贴于右臂弯；松肩垂肘，重心在左脚，眼从右拇指尖上方平远视，意在右掌掌心（见图 2—68）。

感觉：左腿发胀、发热，左掌心右脚心蠕动。

用法：如对方以左掌向我面部打来，我则以左掌粘其左腕并用右肘粘其左肘，这时身子微微向右转动，同时，收腹，身往后略微一动，便会把对方捉拿起来。

图 2—68 提手上式 1. 半面右转



第二动 左掌打挤：右脚渐渐落平，（右弓步）右掌随屈臂横平于胸前，掌心向里，指尖向左，同时，左掌以掌心扶在右脉门处。重心移于右脚，视线从左食指上面向前平远视，意在脊背（见图2—69）。

感觉：全身力量饱满；脊背圆撑；气势完整。

用法：接上动，我以右臂屈成90°，使右手背与对方前胸相触后，随即在左手扶右手脉门处，一时向前挤出，同时脊背微微向后一倚，两眼向前平远看。这时对方则被挤出很远。

图2—69 提手上式 2. 左掌打挤



第三动 右掌变钩：右掌五指聚拢变钩，向前上（微偏右）提，身随腕而上长，左脚虚净随身之上长而收之与右脚相齐，同时，左掌下按，至大指横贴于脐下为止，视线与意均在右腕（见图2—70）。

感觉：当五指聚拢时，右小腿有踩汽车刹车踏板之感，右掌心蠕动。

用法：如对方用右拳击我前胸，我则以左掌掌心向下，粘住对方之右小臂，向下沉，同时将右手的五指微松，形成虚钩，然后以右手腕部向其下额提击。

图2—70 提手上式 3. 右掌变钩



第四动 右钩变掌：右钩上提，以小指引导渐向上翻转变掌，掌心向外前上方，指尖斜向左上方。眼从右掌食指尖上面仰视远方，重心仍在右脚，意在右掌掌心（见图2—71）。

感觉：胸部舒畅；两手心发热和蠕动。

用法：接上动，当我用右手腕部提击对方之下额时，而对方略微向后移动，则化开了我的腕打。这时，我即顺势将右钩变成掌，使掌心翻转向上，仍追其下额向上挒劲。

图2—71 提手上式 4. 右钩变掌

十二、白鹤亮翅

［命名释义］ 此式亦是象形动作，两掌一上一下，两臂不对称，身体扭转单手上举为展翅，双手上伸为亮翅，故取此为名。

［动作］ 有四：（1）俯身按掌；（2）向左扭转；（3）左掌上捌；（4）两肘下垂。

白鹤亮翅的动作图解：



图 2－72 白鹤亮翅 1. 俯身按掌

第一动 俯身按掌：视线注右掌食指尖，渐渐向下俯身，俯至右掌与肩平（掌心向外）时，视线改为注左掌食指尖，左掌向下按至极度为止；俯身时两腿直立，膝部不要弯曲；重心平均在两脚，意在左掌掌心（见图 2－72）。

感觉：两腿胭窝肌健抻的发酸；两掌掌心发热。

用法：接上动，当我以右掌向上托对方的下额，没托着落了空，随着上体微向前俯身，同时以右掌掌心从上向前，向下扑按对方之面部。

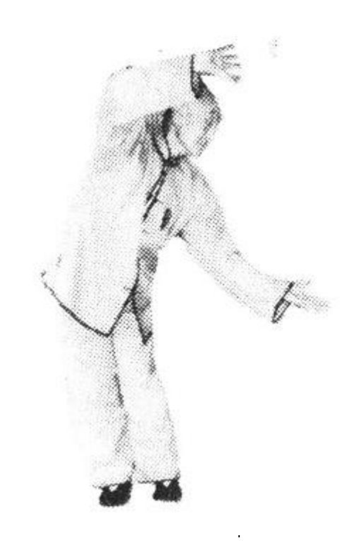


图 2－73 白鹤亮翅 2. 向左扭转

第二动 向左扭转：右膝松力，左掌指尖下垂（视线仍在左掌食指），以大指引导掌心向左翻转而逐渐向外转 1/4（至正东）到左脚心外侧为度，视线移注于左掌中指指尖；同时，右掌亦随上身而转至正东，掌心向外；重心集于左脚，意在左掌掌心（见图 2－73）。

感觉：两肋舒张；手心蠕动；左腿胭窝发热，发酸。

用法：如对方从我身之左侧以右掌击我面部或搂我脖颈时，我则向左扭转身躯；同时以右掌由对方的右臂下面抄起，使右腕粘其腕部，不可脱离为要。



第三动 左掌上掤：左掌以中指引导向外舒伸到极度，左臂自然上起，左掌向外至头顶以上向右前上方转正（仍向正南），同时，右掌随而转正，两掌掌心向外，十指尖均上指，眼由两掌中间向前上方仰视；重心仍在左脚，意在两掌掌心（见图 2—74）。

感觉：两肋特别舒畅；两掌十指指尖发胀、发热。

用法：接上动，当我以右手腕粘住对方之右腕，保持姿势不变，同时，将左臂紧贴对方右臂外侧向上抬起，抬到左肘略高于对方之右肘上面为度。

图 2—74 白鹤亮翅 3. 左掌上掤



第四动 两肘下垂：两膝松力，渐向下蹲身，同时，肩肘腕腰胯各部均松力，两肘尖逐渐下垂，两掌渐随肘落而向内转，至两腕与两肩相平，掌心转向内为止，重心平均在两脚，眼由两掌中间平远视，意在两掌指尖（见图 2—75）。

感觉：全身轻松舒适；两手心发热，手指尖发胀。

用法：接上动，我之左肘与对方之右肘上下相贴时，随即左臂内旋使掌心转向后方，同时右手粘住对方之右手腕，手掌随转随向上伸，右肘同时下沉，使掌心转向后方，与此同时，屈膝略蹲。这时对方右肘，被我滚肘下压而匍伏在地。

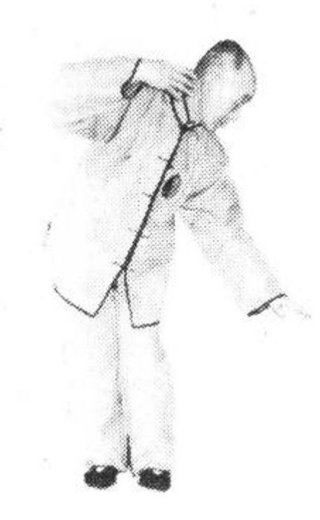
图 2—75 白鹤亮翅 4. 两肘下垂

十三、海 底 针

［命名释义］ 此式系以一手沉采对方的手臂使其身子向前倾斜，另一手前击对方的海底穴（即腋下），故取此为名。

［动作］ 有四：（1）左掌下按；（2）右掌前按；（3）右掌前指；（4）右掌下指。

海底针的动作图解：



第一动 左掌下按：左掌以小指引导掌心和左前下方（转1/4而至正东）按（掌心如扶物），以左臂舒直为度；同时右腕松力，腕在右耳旁，掌心向下，指尖向前，上身随视线（看左掌食指尖）之转动而和左转；重心集于右脚，视线不离左掌食指尖，意在左掌掌心（见图2—76）。

感觉：右腿发胀、发热；两掌掌心蠕动。

用法：如对方想用右腿踢我左腿，待其刚刚提膝时，我即以左掌掌心轻轻扶在其右膝盖上面，但不可用力去按，如果对方右腿还要使劲硬踢的话，那么他自己便会倒退出去很远。

图2—76 海底针 1. 左掌下按



第二动 右掌前按：左脚向左前移半步，（面向正东）脚跟着地，脚尖逐渐落实，弓左膝成左弓步式；同时，右掌从右耳旁以无名指引导向前（正东）按出，掌心向外，大指尖遥对鼻尖；同时，右脚跟微向外开；左掌在左膝外侧；重心集于左脚，眼经右大指上方平远视，意在右掌掌心（见图2—77）。

感觉：左腿发胀、发热；两掌掌心蠕动。

用法：见对方右脚向我腿部踢来落实而刚刚落地之际，我急进左步，以左膝外侧贴其右膝内侧，同时，以右掌奔向其面部或前胸推出，则对方应手而跌出。

图2—77 海底针 2. 右掌前按



第三动 右掌前指：身向后坐，重心移在右脚成右坐步式；同时，右腕松力，右掌指尖前指掌心向左，视线从右掌大指尖上正前平远视，意在左掌掌心（见图2—78）。

感觉：右脚如树植地生根；右掌掌心与左脚脚心蠕动。

用法：如我的右手腕被对方捋拽时，我即随其拽劲，将右臂和腕部放松，并以手指指尖向前舒伸，同时上体微微后倚，尾骶骨对正右脚跟向下坐身，这时对方反被我拽起。

图2—78 海底针 3. 右掌前指



第四动 右掌下指：松腰，右掌腕部松力，指尖渐向两膝间下指，掌心向左，指尖向下；左掌以食指引导斜右上，食指尖到右耳外侧为度，掌心向右，指尖向上；同时，左膝松力，左脚撤到右脚脚尖旁，脚尖虚着地，重心仍在右脚，视线向前平远看，意在右掌掌心（见图2—79）。

感觉：右腿发胀、发热、发酸。

用法：接上动，当我的右手腕被对方以右手拽住时，我即将右手腕放松，使手指尖向下引伸，含有插入地中之意，同时屈膝略蹲，并以左掌往前伸出点刺敌之肋下神经。

图2—79 海底针4.右掌下指

十四、扇 通 背

［命名释义］ 将自己脊椎比喻为扇辐，将两臂看成扇辐，在腰脊的作用下，两臂横侧分张有如折扇张开。故取此为名。

［动作］ 用二：（1）两掌前伸；（2）左掌前按。

扇通背的动作图解：

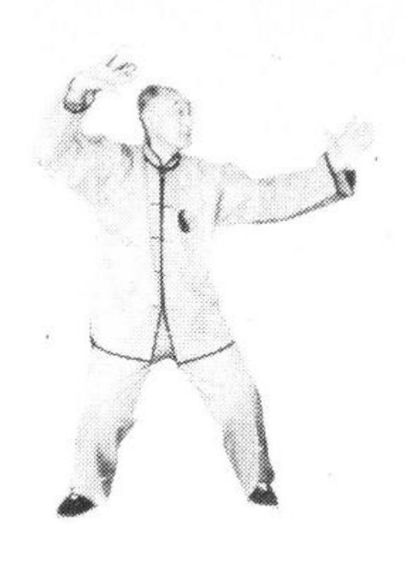


第一动 两掌前伸：重心不动；右掌以食指引导渐向前上方移动，以臂与肩平为止，掌心向左，左掌由右耳侧移至右臂下，以掌心顺右臂向前伸长；同时，右掌掌心渐翻向下，与左掌掌心虚相对合，视线注于右掌食指尖，意在右掌掌心（见图2—80）。

感觉：右腿发胀、发热。

用法：如对方用右拳向我前胸打来，我则以右掌粘其右肘外侧，向上擎起，高过头顶，同时，上身微微向右一转，再将左脚向前迈进一步，使左大腿贴近对方的右大腿，这时，对方已被我拿起来。

图2—80 扇通背1.两掌前伸



第二动 左掌前按：伸左脚，脚跟虚着地，脚尖向右转1/4（脚尖向正南）落平；两掌分开，左掌以食指引导向右前1/8方向按出，掌心向外，指尖向上；右掌和左掌分开后，亦以小指引导向右后上方掤去，右时弯曲，右掌食指斜指右眉梢，同时，松腰向下蹲身，右脚跟向左转 1/4 成骑马步式，重心在两脚，视线从左掌食指尖上平远视，意在左掌掌心（见图2—81）。

感觉：前胸舒畅；两脚如树植地生根；特别有劲。

用法：接上动。当我以右掌把对方的右臂架起和左脚锁住对方后退，然后，坐身蹲成马裆步并以左掌进击其右肋下或胸部。

图 2—81 扇通背 2. 左掌前按

十五、左右分脚

［命名释义］ 身体高耸，向前探出，有如乘马探身向前，称为高探马，用脚向左右分踢则有左右二式，故取此名。

［动作］ 有十二：(1) 两掌虚合；(2) 两掌右伸；(3) 右掌回捋；(4) 两掌交叉；(5) 两掌高举；(6) 两掌平分；(7) 两掌虚合；(8) 两掌左伸；(9) 左掌回捋；(10) 两掌交叉；(11) 两掌高举；(12) 两掌平分。

左右分脚的动作图解：



第一动 两掌虚合：左掌以小指引导向下往回收撤，掌心翻转向上，到胸前为止；右腕松力向前下方到胸前，臂与肩平，两掌虚对（上下约距六寸）；同时，长腰立身，收左脚（脚跟约距右脚一寸），脚尖虚着地成虚丁步，重心集于右脚，视线注右掌食指尖，意在右掌掌心（见图 2—82）。

感觉：右腿发热；两掌心发热而蠕动。

用法：如对方以右拳向我胸部打来，我则以左掌掌心向上使虎口粘住对方的右手腕，同时在自己意识当中应把对方的右臂当作为马的缰绳看待，这样容易掌握自己的重心稳固和对方的重心的虚实变化。

图 2—82 左右分脚 1. 两掌虚合



第二动 两掌右伸：右膝松力向下蹲到极度；左脚向左前方1/8处伸出，脚跟着地；弓左膝，成左弓步式（隅步）；两掌随左膝之前弓先向左前1/8处伸出，继续走外弧形移到右前1/16处为止，右掌在前，掌心向下，左掌在右臂弯处，掌心向上，重心集于左脚，视线注右掌食指尖，意在右掌掌心（见图2—83）。

感觉：左腿发胀、发热、发酸；左手心蠕动。

用法：接上动，我将对方打来的右拳，用左掌（掌心向上）反粘其右腕，同时向左前方迈进一步，并以右掌（掌心向下）朝对方右肩靠近脖颈轻轻一敷。这时，对方重心已失，身子倾斜。

图2—83 左右分脚 2. 两掌右伸

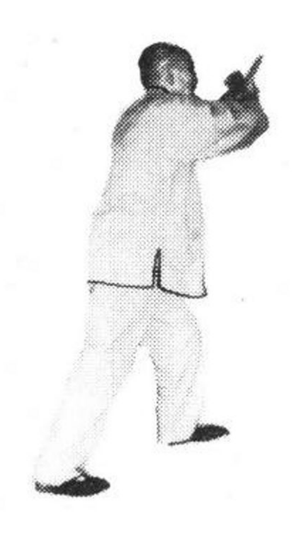


第三动 右掌回捋：右掌以小指引导，走内弧形渐向左下方移动，以手背贴在左膝盖左侧为止，掌心向左；同时，左掌以食指引导，渐向右上方移动，到右耳外侧为止，掌心向右，当右掌移到两膝中间时，右脚跟向外蹬出1/4成左弓步式（隅步）；重心仍在左脚，视线注右掌食指尖，意在右掌掌心（见图2—84）。

感觉：左腿发胀、发热、发酸；右腿腘窝肌腱抻的酸痛。

用法：接上动，当我右掌轻轻一敷对方之右肩，然后经后脖颈绕至左肩，再向左后下方回捋，使手背贴在左膝外侧，与此同时，左掌向右上方走弧形托其右腕（保持不离开），使左手背靠近右耳。这时，对方已被我拿得形成头朝下，脚朝上的状态或滚倒在地。

图2—84 左右分脚 3. 右掌回捋



第四动 两掌交叉：右掌以大指引导，掌心先转向内，由下向上方移动，掌心复渐转向外，走上弧形继续向左前1/16（东北隅）处移动到腕与肩平为止；同时，左掌以食指引导，渐向左上方移动，到左前1/16处与右掌交叉，右掌在外，左掌在内，掌心均向外，重心仍在左脚，视线由两掌交叉中间平远视，意在右掌掌心（见图2—85）。

感觉：两肋伸展舒畅；两掌十指指尖发胀、发热。

用法：如对方发右掌向我头部打来，我则以左掌刁捋其右腕，然后右掌从对方右臂外侧的下面往上抬起，和左掌交叉打成十字状，架住对方之右臂，使他不能落下为度。

图2—85 左右分脚 4. 两掌交叉

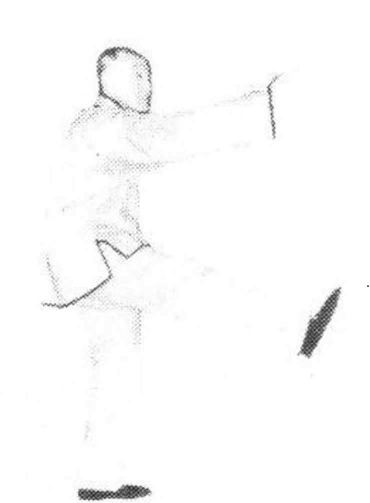


第五动 两掌高举：两掌以小指引导同时向左前上举过顶；同时身随臂起，右膝提起（膝盖与胯平），左脚独立，视线由交叉之两腕下向平远视，意在右掌掌心（见图 2—86）。

感觉：左脚如树植地生根；两掌指尖发热、发胀。

用法：接上动，两掌举过头顶，架住对方右臂，同时提起右膝，以备待发。

图 2—86 左右分脚 5. 两掌高举



第六动 两掌平分：两掌均以小指引导，走上弧形向右前，左右斜角分开下落到与肩平为度；右掌心向左，指尖朝前（东南）；左掌心向右，指尖朝后（西北）。同时，右脚向右前方踢出，脚面绷平，脚尖前指，与右臂上下成平行线，重心在左脚。视线注视右掌大指，意在左掌食指尖（见图 2—87）。

感觉：左脚五趾抓地；右脚力贯脚尖；两掌掌心发热。

用法：接上动，使右臂架住对方之右臂不可脱离；同时，左掌向左后方伸展，这时，右脚则自动的会向前点踢敌之前胸或右肋等部位。

图 2—87 左右分脚 6. 两掌平分



第七动 两掌虚合：左膝松力，松腰蹲身，右脚跟着地成左坐步式；同时两肘松力，右掌以小指引导向右后方往下反捋，到手背贴近右膝上方为止，掌心向上，指尖向左，左掌以食指引导，向右前方虚按到右掌之上方为止，掌心向下，指尖向右，两掌上下相对。视线先随右掌食指，及左掌与右掌虚合时，随左掌食指指尖，意在左掌掌心（见图 2—88）。

感觉：右腿发胀、发热；两手心发热和蠕动。

用法：对方以左掌向我前胸打来，我则以右掌（掌心朝上）反粘住其手腕。这时，在意上应把对方的左臂比喻成马的缰绳看待。

图 2—88 左右分脚 7. 两掌虚合



第八动 两掌左伸：左掌继续走外弧形线移动到左前方 1/16 处为止，左掌在前，掌心向下，右掌也随着向左前方移动，掌心为上，在左掌的后边靠近左臂弯处为止，与此同时，右脚逐渐落平，右脚弓出，左腿在后伸直（成右弓步式）；重心集于右脚，视线注左掌食指尖，意在右掌掌心（见图 2—89）。

感觉：右腿发胀、发热；右掌心和左脚心微微蠕动。

用法：接上动，在我将对方打来的左拳以右掌粘住其手腕之同时，向右前方迈进一步，并以左掌（掌心向下）朝对方左肩靠近脖颈轻轻一敷。这时，对方的身子倾斜，已失掉了重心。

图 2—89 左右分脚 8. 两掌左伸



第九动 左掌回捋：左掌以小指引导走内弧形渐向右下方移动，以手背贴在右膝盖右侧为止，掌心向右，同时，右掌以食指引导渐向左上方移动，到左耳外侧手背贴近耳孔为止，掌心向左，当左掌移到两膝中间时，左脚脚跟向外开 1/4 成右弓步式（隅步）。重心仍在右脚，视线注左掌食指尖，意在右掌掌心（见图 2—90）。

感觉：右腿发胀、发热、发酸；左腿腘窝肌腱伸张微有酸痛。

用法：接上动，当我左掌轻轻一扶对方之左肩，然后经后脖颈绕至右肩，再向右后下方回捋，将手背贴在右膝外侧。同时右掌由右向左上方走弧形托其左腕，将左手臂靠近左耳。这时，对方已被我拿得形成头朝下，脚朝天的状态或滚倒在地。

图 2—90 左右分脚 9. 左掌回捋



第十动 两掌交叉：左掌以大指引导使掌心先转向内，再由下向上方移动，掌心逐渐转向外走上弧形继续向右前方 1/16（西南隅）移动，到腕与肩平为止，同时，右掌以食指引导渐向右上方移动，到右前 1/16 处与左腕交叉，左掌在外，右掌在内，两掌掌心均向外，重心仍在右脚，视线由两掌交叉中间平远看，意在右掌掌心（见图 2—91）。

感觉：两肋舒展通畅；两掌的十指指尖发胀、发热。

用法：如对方发左掌向我头部打来，我则用右掌刁采其左腕，然后以左掌由对方左臂外侧的下面往上抬起，和右掌交叉搭成十字状架对方之左肩，使它落不下来为度。

图 2—91 左右分脚 10. 两掌交叉



图 2--92 左右分脚 11. 两掌高举

第十一动 两掌高举：两掌均以小指引导，同时，向右前上方举过头顶，身随臂起，左膝提起（膝盖与胯平）。右脚独立支撑身体重量，视线由交叉两腕中间下方平远看，意在右掌掌心（见图 2—92）。

感觉：右脚如树植地生根；两掌指尖发胀、发热。

用法：接上动，两掌高举过头顶，始终保持架住对方的左臂，既和它不脱离，又不叫它落下来，同时，提起左膝准备待发。

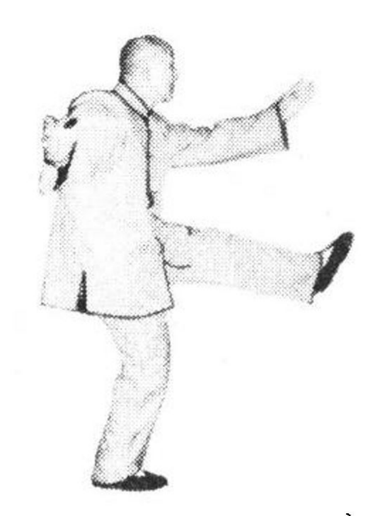


图 2—93 左右分脚 12. 两掌平分

第十二动 两掌平分：两掌均以食指引导，走上弧形向左前、右后斜角分开，下落到与肩平为度，左掌心向右、指尖向前（东北隅），右掌掌心向左，指尖向后（西南隅）。同时，左脚向左前方踢出，脚面拥，脚尖前指，与左臂上下成平行线；重心在右脚，视线注视左掌大指，意在右掌食指尖（见图 2—93）。

感觉：右脚五趾抓地；左脚力贯脚尖；两掌掌心发热。

用法：接上动，我使左臂架住对方之左臂不可脱离，同时，右掌向右后方伸展，这时，左脚则自动的会向前点踢敌之前胸或左肋等部位。

十六、转身蹬脚

［命名释义］ 左分脚踢出之后，身体随脚跟后撤而转动，立稳后再用脚跟前蹬，称为转身蹬脚，故取此为名。

［动作］ 有四：（1）两拳交叉；（2）提膝转身；（3）两掌高举；（4）两掌平分。

转身蹬脚的动作图解：

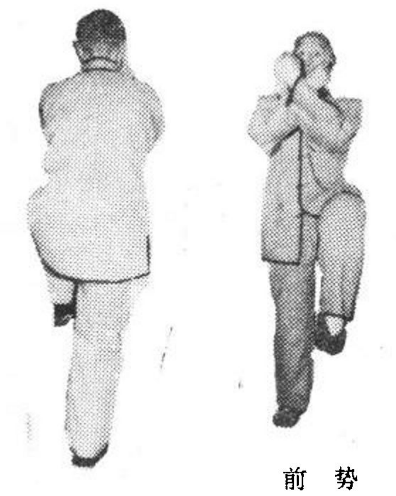


图 2—94　转身蹬脚 1. 两拳交叉

第一动　两拳交叉：左膝松力，左脚悬垂，两臂松力，两掌均以小指引导向前合而渐变为拳；到正前方，两拳在腕部相搭叉成十字状，左拳在外，右拳在内。拳心均向里；重心仍在右脚，视线由两拳中间平远看，意在右拳（见图 2—94）。

感觉：右小腿肌腱紧张度增强有劲；两肋舒畅。

用法：接上动，如对方以右手捋住我的左手腕或向我面部打来时，我则以两掌变为两拳，屈臂，沉肘，同时使两臂内旋，然后交叉十字，停于胸前，这时左脚屈膝垂悬不落，这时对方已被我将他拿起来了。



前　势

图 2—95　转身蹬脚 2. 提膝转身

第二动　提膝转身：左膝往左后上提（膝与胯平），以右脚脚跟为轴向左后方转身（180 度），手脚和眼神等姿态均不变，意仍在右拳（见图 2—95）。

感觉：两肋舒松通畅；腰腿有劲，显著身体轻松。

用法：如对方自身后以右掌向我头部打来时，我则急忙向左转换身形。这时，在意识上要特别注意自己的重心的稳定性，以便于动作的变化自如为要。



图 2—96　转身蹬脚 3. 两掌高举

第三动　两掌高举：两臂松力，两拳往上方伸举翻转而变为掌（指尖向上），掌心向外；两脚和视线姿态不变，意仍在右掌掌心（见图 2—96）。

感觉：右腿发胀、发热；两掌十指发胀发热。

用法：接上动，在我转过身来，急忙用右手粘住敌之右手腕。保持粘住不可脱离。同时，左臂和右臂往上抬起，再左右两掌架住敌之右臂，以备待发。



第四动 两掌平分：两掌以指尖引导走上弧形向左前右后斜角（下降到手与肩平为度）；左掌心向右，指尖朝前合掌向左，指尖向后，同时，左脚向左前方蹬出，重心仍在右脚，视线向西南隅平远视，意在右掌（见图2—97）。

感觉：右脚五趾抓地、左脚力贯脚跟；两手心发热。

用法：接上动，当我两掌高举之后，再用右手粘住敌之右腕往后牵引，并以左掌劈击敌之面部。同时发左腿，在左脚脚跟照定敌之右胯骨处蹬之，使其跌出很远。

图2—97 转身蹬脚 3. 两掌平分

十七、进 步 栽 锤

［命名释义］ 进步向前，同时握拳由上下击，如栽植作物状，故取此名。

［动作］ 有六：(1) 左掌下按；(2) 右掌前按；(3) 右掌下按；(4) 左掌前按；(5) 左掌下按；(6) 右拳下栽。

进步栽锤的动作图解：



第一动 左掌下按：左膝松力，松腰蹲身，左脚下落脚跟着地成右坐步式；左掌随左脚之下落而下按，搂左膝；同时，松右腕，虚提到右耳外侧，重心在右脚，视线随左掌食指，意在左掌掌心（见图2—98）。

感觉：右腿发胀、发热；右掌心与左脚心蠕动。

用法：对方如用右顺步冲拳朝我前胸打来，我则在左掌截其右臂中节，然后进左步向其裆内落下，以脚跟着地，脚尖翘起，重心在右腿，同时提右手腕使虎口与右耳孔对正，准备发招。

图2—98 进步栽锤 1. 左掌下按



图 2—99　进步栽锤 2. 右掌前按

第二动　右掌前按：左脚尖逐渐落平，抬头，视线逐渐向前平均远视，弓左膝成左弓步式；右掌以无名指引导向前按出，掌心向外，大指遥对鼻尖，左掌在左膝旁；重心在左脚，眼从右掌大指尖上方平远视，意在右掌掌心（见图 2—99）。

感觉：左腿发胀和酸热；两掌掌心蠕动。

用法：接上动，在我以左掌沉采对方之右臂弯处之际，同时以右掌向对方面部按出。这时左脚落平、屈膝，后腿伸直形成左弓步，对方则应手而跌倒出去。



图 2—100　进步栽锤 3. 右掌下按

第三动　右掌下按：右掌以食指引导向前下按，至左膝前方为止；同时，左掌腕部松力，上提至左耳旁；重心仍在左脚，视线注右掌食指尖，意在右掌掌心（见图 2—100）。

感觉：左腿发热、发胀。

用法：对方如用左顺步掌向我面部打来，我则以右掌按住对方之左臂弯处，同时进右步锁住对方左腿；提起左掌靠近左耳旁。以备发招。

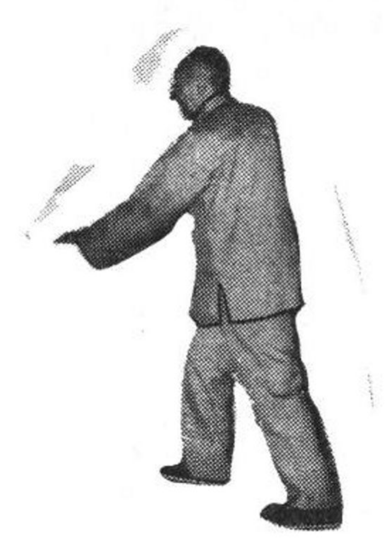


图 2—101　进步栽锤 4. 左掌前按

第四动　左掌前按：抬头，视线逐渐向前平看；提顶、立腰，虚右脚跟，松右膝，右脚向前迈出落平成右弓步式，左掌向前按出。（形式与本式（2）相同，只左右肢不同）（见图 2—101）。

感觉：右腿发热和酸、胀；两掌心蠕动。

用法：接上动，当我用右掌采住对方之左臂之际，同时发左掌向对方面部击按，这时右脚也随之放平、弓膝，左腿在后伸直，形成右弓步，对方则应手倒出很远。



第五动 左掌下按：左掌以食指引导向前下按，至右膝前方为止，同时右腕松力，上提至右耳旁；重心仍在右脚，视线在左掌食指尖，意在左掌掌心（见图 2—102）。

感觉：左腿发胀、发热。

用法：对方如用右顺步掌朝我面部或胸部打来，我则以左掌按住对方之右臂弯处，不可离开为要，同时进左步锁住对方之右腿，随之提起右掌靠近右耳，准备发招。

图 2—102 进步栽锤 5. 左掌下按



第六动 右拳下栽:左脚向左前方迈进一步后,右掌变拳随左膝之前弓而向前下方伸到左脚前方为止，拳眼向前；左掌虚贴右臂处（腕后肘前），重心在左脚，视线注右拳食指中节，意在右拳拳面（见图 2—103）。

感觉：左腿发胀、发热、发酸。

用法：如对方用右拳击我面部时，我则以右手顺其来势反握其右腕，并以左手扶其右臂弯处，两手同时微作内旋动作，使其臂腕弯曲贴近右肩时，迈进左步，再握其右腕向左足前往下栽植，这时对方则应手倒跌，翻滚在地。

图 2—103 进步栽锤 6. 右拳下栽

十八、翻 身 撇 身 锤

［命名释义］ 撇身之后用拳进击之意。所谓撇身，是以腰为转折，使臂膊用横劲作圆弧；故取此名。

［动作］ 有二：（1）右拳上提；（2）右肘下采。

翻身撇身锤的动作图解：

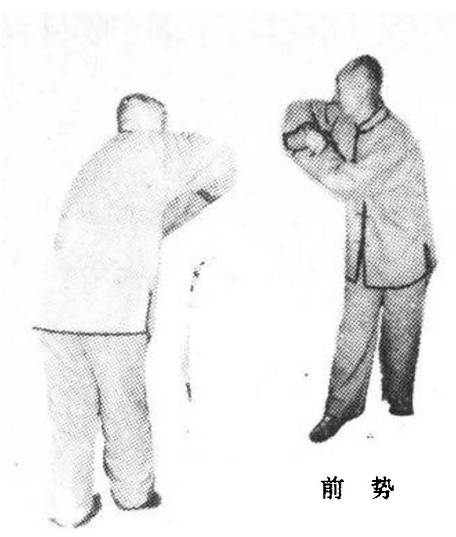



图 2—104 翻身撇身锤 1. 右拳上提

第一动 右拳上提：右拳向前方往上舒长，拳眼渐转向下，右拳提高过眼时，左脚以脚跟为轴脚尖向右转 1/4（对正比），右肘松力，以肘尖引导向右后方转去，身随臂转 1/2（向正东）；重心在左脚成右虚步式，右脚跟虚起；当左掌随拳转至 1/4（正北）时，左掌掌心扶在右臂弯上继续随转，视线先随右拳，转到 1/4 时随右肘，意在右肘肘尖（见图 2—104）。

感觉：左腿发胀、发热、发酸，右肘尖有劲，脊背发热。

用法：如对方自我身后扑来，我急转身，同时屈肘尖击其胸肋部。另一用法是：对方以右拳朝我面部打来，我则以右手采其右腕（使其掌心向上）、左手辅佐之，同时以左肩紧贴其右肋下（作支点）、随继向右方转身，重心仍在左腿，左脚尖虚沾地面。



图 2—105 翻身撇身锤 2. 右肘下采

第二动 右肘下采：右脚跟向内收正，向右横开一步（正步），脚跟着地，弓右膝成右弓步式；右拳随肘之下垂而与膝盖齐，拳眼向上；左掌仍随右拳，重心在右脚。视线先随左掌食指尖，待脚落平时，弓右膝、抬头、平远视意在右拳（见图 2—105）。

感觉：右腿发胀、发热，右腿腘窝肌腱舒长。

用法：接上动，右脚向右横开半步，同时两手采其右腕向前往下沉采。这时重心移至右腿。此时，对方之右臂由于别住劲，只有随捋而跌出。否则一较劲，其臂会折断。

十九、二 起 脚

［命名释义］ 屈腿下蹲使全身含蓄，然后伸长身形蹬左脚，或蹬出右脚，称为起脚。由于左右两脚连续蹬踢，一环紧扣一环，故取此为名。又称鸳鸯脚。

［动作］ 有六：（1）翻掌出步；（2）两掌右伸；（3）右掌回捋；（4）两掌交叉；（5）两掌高举；（6）两掌平分。

二起脚的动作图解：



第一动 翻掌出步：左掌以小指引导循右拳外面向下翻转，掌心向上，右拳心微转向下。与左掌掌心虚对；左膝松力，左脚向左前 1/8 处伸出，脚跟着地成右坐步式（隅步）；重心在右脚，视线注于右拳食指中节，意在右掌（见图 2—106）。

感觉：右腿发胀、发热；左手心和右脚心蠕动。

用法：如对方将我右手腕攥住时，我则以左手按其手背作内旋沉采。同时右拳松开变掌粘其手指，作外旋上掤（此为擒拿手法，名叫白蛇吐信），同时迈出左步，含有踹其胫骨之意。

图 2—106 二起脚 1. 翻掌出步



第二动 两掌右伸：弓左膝，成左弓步式（隅步）；右拳改掌，两掌随左膝之前弓先向左前 1/8 处伸出，继续走外弧形移到右前 1/16处为止，右掌在前，掌心向下；左掌在右臂弯处，掌心向上；重心集于左脚，视线注右掌食指尖，意在右掌掌心（见图 2—107）。

感觉：左腿发胀、发热；左掌心与右脚心蠕动。

用法：接上动，我以左掌将对方之右手往外支开。同时右掌（掌心向下）伸向对方右肩靠近脖颈轻轻一扶。这时，对方之身体重心已倾斜，处于不稳之状态。

图 2—107 二起脚 2. 两掌右伸



第三动 右掌回捋：右掌以小指引导，走内弧形渐渐向左下方移动；以手臂贴在左膝盖左侧为止，掌心向左；同时，左掌以食指尖引导，渐向右上方移动，再右耳外侧为止，掌心向右；当右掌移到两膝中间时，右脚跟向外蹬出 1/4 成左弓步式（隅步）；重心仍在左脚，视线注右掌食指，意在右掌掌心（见图 2—108）。

感觉：左腿发胀、发热、发酸；右腿腘窝肌腱伸展微有酸痛。

用法：接上动，我以右掌从对方之后肩经后脖颈绕至左肩，再向左后下方回捋，将右手背贴在左膝外侧。与此同时，左掌由左向右上方走弧形，托其右臂，使左手背靠近右耳。这时对方已被摔倒在地。

图 2—108 二起脚 3. 右掌回捋

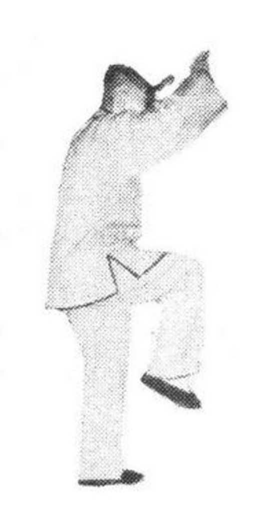


第四动 两掌交叉：右掌以大指引导，使掌心先转向内，再由下向上方移动，掌心逐渐转向外走上弧形，继续向左前 1/16 处（东北隅）移动，到腕与肩平为止；同时，左掌以食指引导，渐向左上方移动，到左前 1/16 处与右腕交叉，右掌在外，左掌在内，两掌掌心均向外，重心仍在左脚，视线由交叉的两掌中间平远看，意在左掌掌心（见图 2—109）。

感觉：两肋伸展舒畅；两掌指尖发热、发胀。

用法：如对方发右掌向我头部打来，我则以左掌刁捋其右腕。然后以右掌从对方右臂外侧的下面往上抬起，和左掌交叉搭成十字状，架住对方之右臂，使它不能下落为度。

图 2—109 二起脚 4. 两掌交叉

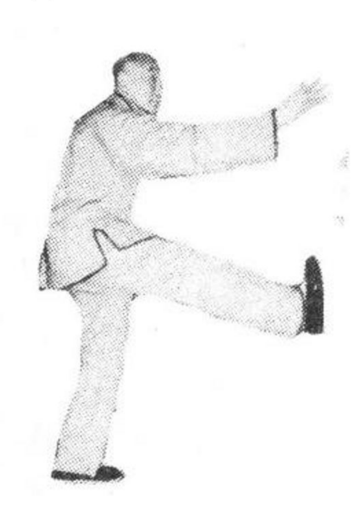


第五动 两掌高举：两掌均以食指引导，同时向左前上举过头顶，身随臂起，右膝提起（右膝盖与胯平），右脚垂悬，左脚独立支撑体重，视线向前方平远看，意在左掌掌心（见图 2—110）。

感觉：两掌指尖发胀、发热；左脚如树植地生根。

用法：接上动，我以左右两掌交叉，架住对方之右臂，和它粘住不要离开。同时，提起右腿，屈膝。右脚垂悬不落，准备待发。

图 2—110 二起脚 5. 两掌高举



第六动 两掌平分：两掌均以食指引导，走上弧形，向右前左后斜角分开，下落到掌与肩平为度，右掌掌心向左，指尖向前（东南隅）同时，右脚向前方蹬出，与右臂上下成平行线，重心在左脚，视线注视右掌大指指尖，意在左掌掌根（见图 2—111）。

感觉：右脚五趾抓地；左脚力贯脚根；两掌掌心发热。

用法：接上动，使右臂架住对立之右臂，不要脱离开；同时，左掌向左后方伸展坐腕。这时，右脚则自动地向前蹬出（脚尖朝天），以脚跟对准对方的右胯骨头处蹬之。

图 2—111 二起脚 6. 两掌平分

二十、左右打虎

［命名释义］ 两手握拳上举，一拳拳眼向上，托着另一拳的肘部，两腿开裆如门，扭项转头，目光视敌，气势凶猛，如同打虎。含左右二式，故取此名。

［动作］ 有四：（1）两掌合下；（2）两拳并举；（3）两掌回捋；（4）两拳并举。

左右打虎的动作图解：

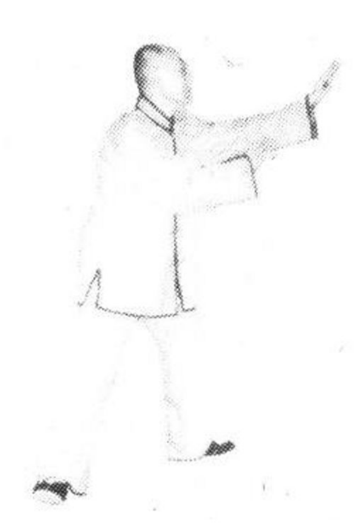


图 2－112 左右打虎 1. 两掌合下

第一动 两掌合下：右膝松力，屈膝，右脚尖垂悬，左掌以食指引导掌心翻转向下往右合，右掌也以食指引导掌心翻转向下往左合，一同伸向左前 1/8 处（东北隅）；左掌在前，右掌在后（右大指贴于左臂弯右侧）；左膝松力向下蹬到极度；右脚向右后（西南隅）撤，脚跟着地，重心集于左脚，视线注左掌食指指尖，意在左掌掌心（见图 2－112）。

感觉：两肋舒畅；左手心与右脚心蠕动。

用法：如对方以右拳击我前胸。我则以右手捋其右腕，左手采其右肘向右下方捋出；同时，右脚向右后方退一步，此时对方身体重心即倾斜不稳。



图 2－113 左右打虎 2. 两拳并举

第二动 两拳并举：两掌向右捋，捋到左膝前时右脚尖向右 1/4（正南）落平；两掌捋到两膝中间时，弓右膝，左脚尖向右转 1/4（正南）；同时，两掌渐变为拳，向右前上方伸出，右拳在前，拳眼向左前（正东），左拳拳眼向上，贴于右肘下；重心在右脚，眼向左前 1/8（东南隅）平远视，意在右拳（见图 2－113）。

感觉：右腿发胀、发热；两肋舒松畅快。

用法：接上动，当我右脚跟刚着地时，即行向右转身，（两掌捋采之动作要与撤步、转身等动作协调一致），这时，对方便会跌出很远，然后两掌握拳高举，形成弓步披闪，准备进攻或防守之势。

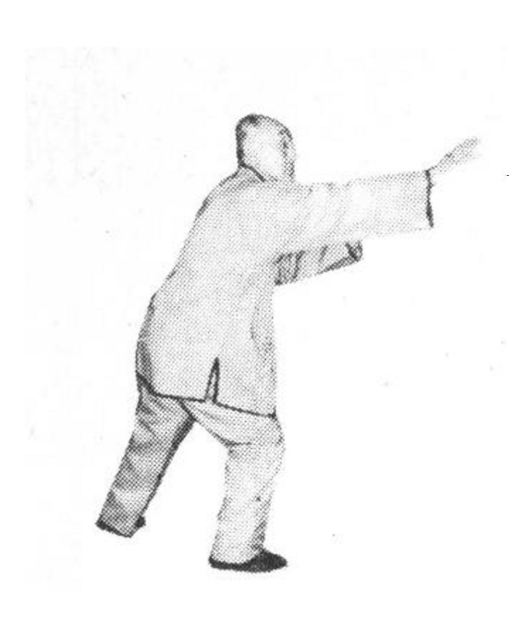


图 2—114　左右打虎 3. 两掌回捋

第三动　两掌回捋：右脚尖向左转 1/4（正东）身则随转 1/8（东南隅）；两拳向左前方 1/8（东南）斜伸变掌，右掌在前，左掌在后（左大指贴于右臂弯左侧），两掌掌心均向下，右膝松力，向下蹲身到极度，左脚向左后方（西北隅）撤，脚尖着地，重心集于右脚。视线先随右拳，变掌后则注右掌食指尖，意在右掌掌心（见图 2—114）。

感觉：右腿发胀、发酸、发热；右掌掌心与左脚脚心蠕动。

用法：如对方以左拳击我前胸，我则以左手捋其左手腕，右手采住左臂弯，向左后下方撤一大步。这时，对方的重心已倾斜不稳了。



前　势

图 2—115　左右打虎 4. 两拳并举

第四动　两拳并举：两掌向左后撤捋，捋到两膝中间时，左脚跟向右转（内收）向正南方落平，随之屈膝略蹲，面向正北方，两掌均变为拳，左拳向左额角前上方举起；右拳拳眼向上托着左肘肘尖。这时，身子也转向正北，眼向东北方向平远看。意在左拳。重心在左脚，同时右脚跟为轴，脚尖向右转正为止；右腿舒直与左腿前弓成为左弓步式（见图 2—115）。

感觉：左腿发胀、发热；两肋舒畅。

用法：接上动，当左脚刚刚着地，即忙向左转身（两手捋采之动作和撤步、转身等动作要配合得协调一致）。这时对方已跌出很远，然后两掌握拳高举形成弓步披闪攻防之势。

二十一、双风贯耳

［命名释义］　两拳由两侧取外线对击敌人两耳，其迅速有如风行之势，故取此为名。
［动作］　有四：（1）两拳高举；（2）两拳平分；（3）两拳下采；（4）两拳相对。
双风贯耳的动作图解：

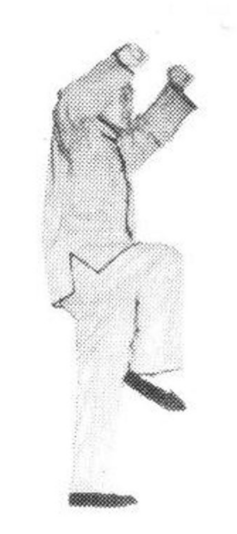


图 2—116　双风贯耳 1. 两拳高举

第一动　两拳高举：右拳沿左肘外边向左前 1/8 上方舒伸（身随臂起）到极度时，右膝提起，脚尖悬垂；两拳上举过头顶，拳心均向外，眼从两拳下方向前方平远视，意在右拳（见图 2—116）。

感觉：左脚如树植地生根；脊背发热。

用法：如对方以右脚踩踏我之右腿时，我即将两拳高举过头顶，这时右腿自然地会很轻灵的提起来，以作待发蹬出之势。

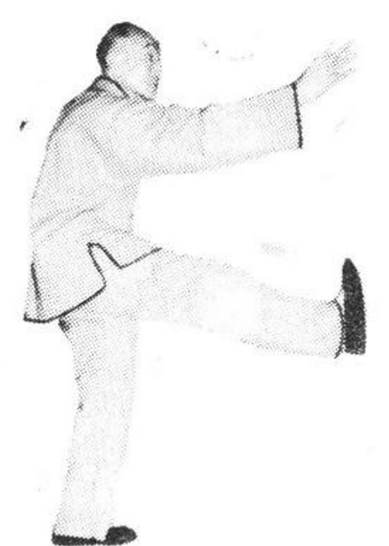


图 2—117　双风贯耳 2. 两掌平分

第二动　两掌平分：两拳变掌，各以小指引导向右前、左后斜线平分；右脚向右前方（东南）蹬出，与右臂上下成平直线；重心在左脚，视线注视右掌大指，意在左掌掌心（见图 2—117）。

感觉：左脚五趾抓地；右脚力贯脚跟。

用法：接上动，当我提起右腿躲开了对方踩踏，然后，两掌向右前和左后的方向分展，同时右脚也自然地会向对方的右胯骨头处蹬出。这时，对方便会触脚而被蹬出很远。

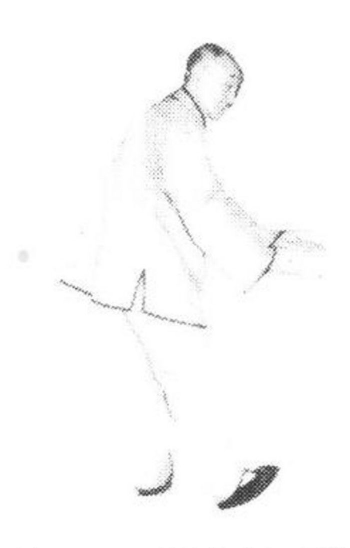


图 2—118　双风贯耳 3. 两掌下采

第三动　两掌下采：左膝松力向下蹲身，右脚脚跟着地，成左坐步式；两臂松力，右掌以小指引导向左移 1/6，左掌同样向右移 3/8，同到正前方（正东），两掌距离与两肩之宽相等，掌心向上；右膝渐向前弓；两掌随右膝之向下松力走下弧形，向后采到极度时掌变为钩；同时右脚落平，弓膝成右弓步式，重心集于右脚，眼向正前平远视，意在两腕（见图 2—118）。

感觉：右脚如树植地生根；两臂与胸背部往外有舒张的意思。

用法：如对方用双手搂我腰时，我则将两掌合在一处，经对方之前胸向下，向后，最后使两掌心贴近自己的两肾之后，这时，对方已被我给拿起来了（使其身子前倾）。



第四动 两拳相对：两钩各以指尖由里向外转，继在两腕引导两臂各向左右舒开，到高与肩平时钩变为拳，同转到正前方（正东），两拳拳面相对（距离约三寸许），拳眼向下，重心仍在右脚，视线仍向前不变，意在两拳（见图2—119）。

感觉：右腿发胀、发热；两肋舒畅。

用法：接上动；当对方身子向前倾之际，我即将两掌握拳从身后分为左右奔向正前方，直到两拳拳面相对而接触到对方之双耳门处为度。

图2—119 双风贯耳4. 两拳相对

二十二、披身踢脚

［命名释义］ 此式系指转身躲闪之后，以脚踢之之意，故取此名。

［动作］ 有四：(1) 半面右转；(2) 两拳交叉；(3) 两拳高举；(4) 两掌平分。

披身踢脚的动作图解：



第一动 半面右转：两拳右转，右脚跟松力，向右转1/4（脚尖向正南），同时，视线随两拳向右前方转1/8（东南隅），重心仍在右脚，两眼从两拳中间平远看，意在两拳（见图2—120）。

感觉：右腿发胀、发热；两拳心与左脚心蠕动。

用法：如对方将我两手腕攥着往后拽时，我即随其拽势，上体微向右扭转，变为歇步（右脚尖外摆，左膝抵住右腿腘窝，左腿跟扬起），这时对方的身体重心已失。

图2—120 披身踢脚1. 半面右转



第二动 两拳交叉：身与两臂向右转 1/8（向正东）松腰蹲身，左腿自然落松，左脚脚尖着地，脚跟扬起；同时左拳向右移，左腕贴于右拳腕部外侧成为交叉，拳心均向里，重心仍在右脚，眼仍向左前 1/8 方向平远看，意在左拳（见图 2－121）。

感觉：右腿发胀、热、酸；脊背发热。

用法：如对方捋我的两手腕，复以右脚踢我裆部，我则以身子向右转 90°，同时两手臂（松肩垂肘），作内旋动作，使两小臂交叉形成十字状态，两腿成为歇步这时我已做到了披身，而对方身体处于倾斜欲倒之势。

图 2－121 披身踢脚 2. 两拳交叉



第三动 两拳高举：两拳交叉向前上方伸举过头顶，身随拳起交叉之两腕伸到头上，拳心转而向外，左膝提起，左脚尖悬重，右腿独立，眼向正前方（正南）往平远看，意在两拳（见图 2－122）。

感觉：右脚如树植地生根；脊背发热。

用法：接上动，当对方以右脚踢我腹部，我扭身披闪后，复将左脚踢起，准备待发之势。同时两拳高举过头顶以为趁劲。

图 2－122 披身踢脚 3. 两拳高举



第四动 两掌平分：两拳变掌，各以小指引导向左前右后斜线平分，左脚的脚跟向左（正东）方蹬出，与左臂上下成平直线，左掌掌心向右，指尖向前（正东）；右掌掌向左，指尖向后（正西），重心在右脚，视线注左掌大指尖，意在左掌掌心（见图 2－123）。

感觉：右脚五趾抓地，左脚力贯脚跟；两掌掌心发热。

用法：接上动，当对方身体正在失中倾斜之际，我及时发出左脚，以脚跟对准对方之右髋骨头蹬之，即可将对方蹬出很远。

图 2－123 披身踢脚 4. 两掌平分

二十三、回身蹬脚

[命名释义] 此式指身体回旋180度而后发腿蹬出之意，故取此名。

[动作] 有四：(1) 左脚右落；(2) 两拳交叉；(3) 两拳高举；(4) 两掌平分。

回身蹬脚的动作图解：



图 2－124 回身蹬脚 1. 左脚右落

第一动 左脚右落：左脚踝部松力，视线转于右掌大指，左脚尖走外弧形向右方，脚跟下落在右脚外侧，同时松右脚跟，身随右臂经右后方转（向西北），重心仍在右脚，意在右掌掌心（见图 2－124）。

感觉：两肋舒松畅快；右掌心与左脚心发热。

用法：当我的左脚踢对方，而对方避开后复以右脚踢我之实腿（右腿）时，我则将左脚随着身子向右回旋落于右脚尖的前面，以脚跟着地，脚尖扬起。这时上身向右转 90 度为止。

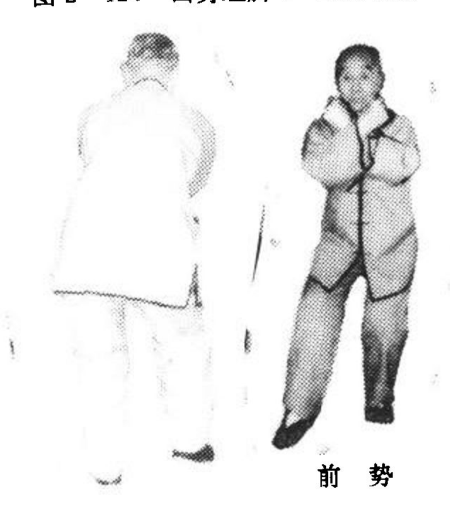


图 2－125 回身蹬脚 2. 两拳交叉

第二动 两拳交叉：左脚渐渐落实，身向右转 1/8（向正北）蹲身；提右膝，右脚脚尖虚着地，同时两掌交拳，腕部交叉，右拳在外，左拳在内，拳心均向里，重心在左脚，眼看右前 1/8 如（东北隅），意在右拳（见图 2－125）。

感觉：左腿发胀、热、酸。

用法：接上动，当左脚落下之后，上体继续向右转成 90 度（面向正北）。两肘两拳小臂交叉成十字，右拳在外，左拳在内，两膝微屈，上体略蹲，重心在左脚，右脚尖虚沾地面，避开对方右脚向我袭击。



第三动 两拳高举：两拳交叉向前上方伸举，身随拳起，交叉之两腕伸到头上，拳心转而向外，右膝提起，右脚尖悬垂，左腿独立，眼向正前（正北）方平远看，意在左拳（见图 2—126）。

感觉：左脚如树植地生根；脊背发热。

用法：如对方向我扑来，我即乘隙擎起对方双臂，高举过头顶，同时，提起右腿，准备发腿蹬之。

图 2—126　回身蹬脚 3. 两拳高举



第四动 两掌平分：两拳变掌，各以小指引导向右前，左后斜线平分；右脚跟向右前（东南）蹬出，与右臂上下成平行直线，右掌掌心向左，指尖向前（正东），在掌掌心向右，指尖向后（正西），重心在左脚，视线注左掌大指尖，意在左掌掌心（见图 2—127）。

感觉：左脚五趾抓地；右脚力贯脚跟；两掌掌心发热。

用法：接上动，用右臂横架住对方之右臂，同时，左掌向左后方伸展，而右脚则会自动地蹬出，应以右脚跟对准对方的右髋骨头处蹬之，这时对方即被蹬出很远。

图 2—127　回身蹬脚 4. 两掌平分

二十四、扑　面　掌

［命名释义］　此式指顺步盖掌，两掌交替滚转，连扑带盖之意，故取此名。

［动作］　有四：（1）左掌滚压；（2）右掌前按；（3）右掌滚压；（4）左掌前按。

扑面掌的动作图解：

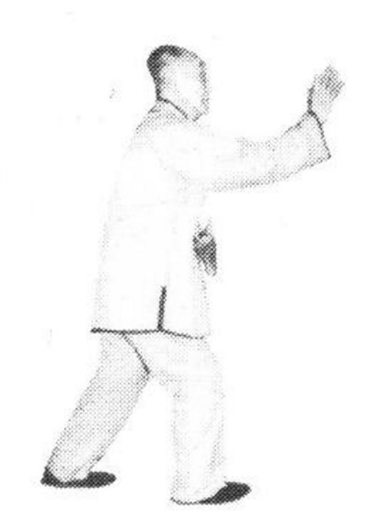


第一动 左掌滚压：左膝松力，松腰蹲身，右脚下落脚跟着地成左坐步式，左掌随右脚之下落而下按，掌心与右膝上下对正，右掌撤到右肋外侧，重心在左脚，视线随右掌食指，意在右掌掌心（见图 2－128）。

感觉：左腿发胀、热、酸；左掌心与右脚心蠕动。

用法：如对方以左手击我前胸，我则以左手粘其小臂向下滚压沉采。这时，使对方的上身前倾失中。

图 2－128　扑面掌 1. 左掌滚压



第二动 右掌前按：抬头，视线逐渐向前平看，右脚尖逐渐落平，弓右膝成右弓步式；右掌向上经右臂内向前按出，掌心向外，大指遥对鼻尖；左掌掌心翻转向上靠近右肋，体重集于右腿，眼神注视右掌食指指尖，意在右掌掌心（见图 2－129）。

感觉：右大腿和小腿发胀、发热；右掌掌心与左脚脚心发热和轻微蠕动。

用法：接上动，当我以左掌沉采对方的左臂，待其身体失中之际，随即用右掌向前虚击其面部。这时，拱右膝，左腿在后伸直，形成弓步，而将对方发出很远。

图 2－129　扑面掌 2. 右掌前按



第三动 右掌滚压：左膝松力，左脚向左前方迈进一步，脚跟着地，脚尖跷起；与此同时，右掌以食指引导向左后下方回按，掌心向下，指尖向左；左掌撤回至左肋左侧，掌心仍向上，指尖向前，眼神随右掌食指指尖，重心仍在右脚，意在右掌掌心（见图 2－130）。

感觉：右脚如树植地生根；右掌心与左脚心发热和轻微蠕动；右腿发胀、发热。

用法：如对方以左掌向我胸部打来，我则以右掌粘其小臂向下沉采，这时，对方上身前倾失中。

图 2－130　扑面掌 3. 右掌滚压



第四动 左掌前按：抬头，眼神逐渐向前平看，左脚尖逐渐落平，弓左膝成左弓步式；右掌向上经右臂弯内向前按出，掌心向前，大指遥对鼻尖，右掌掌心在原位翻转向上靠近左肋，体重集于左脚，眼神注视左掌食指指尖，意在左掌掌心（见图2—131）。

感觉：左腿发胀、发热；两掌掌心蠕动。

用法：接上动，我当以右掌沉采对方左臂，待其身体失中之际，随即用左掌向前虚击其面部。同时拱左膝，右腿在后伸直，形成左弓步，这时已将对方发出很远。

图2—131　扑面掌 4. 左掌前按

二十五、十　字　腿

［命名释义］　此式指左臂与右腿所运转互相交叉和相触之动作，形如十字状，又好似风之摆莲，故取此名。

［动作］　有四：（1）左掌右转；（2）左掌继转；（3）右腿抬起；（4）右脚右摆。

十字腿的动作图解：



第一动 左掌右转：右掌不动，左掌以食指引导向右转1/4时（视线随之），左脚尖向右转1/4（脚尖向正南），重心仍在左脚，视线注于左掌食指尖，意在左掌掌心（见图2—132）。

感觉：两掌掌心蠕动；脊背发热。

用法：如对方的右手从身后抓住我的右肩头时，我则以左掌掌心粘在右腕（扣住不要离开）。

图2—132　十字腿 1. 左掌右转

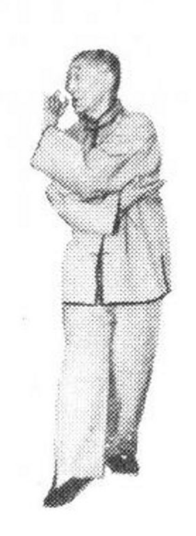


图 2—133　十字腿 2. 左掌继转

第二动　左掌继转：右掌不动，左掌继续向右转 180 度到右耳外侧为止，掌心仍向外，指尖向上，同时身随掌转 1/4（面向正西）为止，右脚跟虚起，重心仍在左脚，眼向正前方平远看，意在左掌掌心（见图 2—133）。

感觉：左脚如树植地生根；左掌心与右脚心发热；脊背发热。

用法：接上动，如对方之右腕被扣住，有要脱开之意时，可使左掌继续向右捋，同时，向右转身（面向正西），这时，对方的身体重心已经失中。



图 2—134　十字腿 3. 右腿抬起

第三动　右腿抬起：右脚上提，右脚以小趾向左前方往上虚提，同时左掌以食指引导向右舒直（与肩平），掌心向下，重心不变，视线亦不变，意仍在左掌掌心（见图 2—134）。

感觉：两腿同时发热；左掌掌心发热，指尖发胀。

用法：接上动，当我将对方右臂腕拿住之后，同时抬起右脚向左伸平为度，准备摆踢之势。

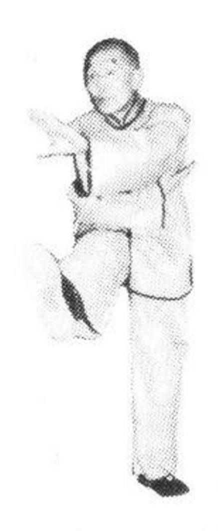


图 2—135　十字腿 4. 右脚右摆

第四动　右脚右摆：右脚向右上方摆动，以摆到脚尖遥与鼻尖相对为止，同时左掌向左转到正前方与右脚相遇时，以指尖轻掠脚尖后右脚向右前方下落，脚跟着地成左坐步式，而左掌则向左后上提至左耳外侧，左腕松力，左掌指尖虚向前，右掌不动，重心在左脚，视线不变，意在左腕（见图 2—135）。

感觉：左脚如树植地生根；左掌心与右脚心蠕动。

用法：接上动，当我抬起右腿之后，看对方之情况有没有变化，如没有什么变化，我即用右脚背拍击腰间（即两肾），同时以左掌反击其下颏或耳后之翳风穴。

二十六、搂膝指裆锤

［命名释义］ 此式动作形势与搂膝拗步式相同，只是最后以掌改变为拳，向对方之下腹部进击，故取此名。

［动作］ 有四：（1）右掌下按；（2）左掌前按；（3）左掌下按；（4）右拳前下指。

搂膝指裆锤的动作图解：



图 2—136 搂膝指裆锤
1. 右掌下按

第一动 右掌下按：右掌以食指引导向右前下方按去，到右膝外侧为止，掌心向下；左掌腕部松力，虎口靠近左耳，视线随右掌食指，意在右掌掌心（见图 2—136）。

感觉：左腿发胀、热酸；两掌掌心发热。

用法：如对方以右掌向我面部打来和左脚向我下腹部进攻，我则以左手迎其右臂腕部，以右手按其膝，使对方的进攻失去重心为原则。



图 2—137 搂膝指裆锤
2. 左掌前按

第二动 左掌前按：弓右膝，成右弓步式，同时，左掌以无名指引导向前按出，掌心向外，指尖向上，重心在右脚，眼从左掌大指尖上平远看，意在左掌掌心（见图 2—137）。

感觉：右腿发胀、热；右掌心与左脚心发热。

用法：如对方左脚在前，用左手向我面部打来，我即用右手沉采对方的左臂弯。同时进右步以右膝紧贴近其左膝内侧，与此同时发左掌击其面部或腋下神经。



第三动 左掌下按：左掌以食指引导向前下按，至右膝前为止，同时右腕松力，向上提至右耳旁，重心仍在右脚，视线在左掌食指尖，意在左掌掌心（见图 2—138）。

感觉：右腿发胀、热、酸；两掌掌心发热。

用法：如对方以左掌向我面部并以右脚向我下腹部同时进攻，我则以右手粘其左手腕部上提，同时以左手按其右膝，使对方的进招失去重心和使对方之进攻失去效用。

图 2—138 搂膝指裆锤
3. 左掌下按



第四动 右拳前下指：左膝松力，收回左脚向左前方迈进一步，脚跟着地逐渐落平，弓左膝成左弓步式，左掌搂膝后，右掌变拳从右肋随左膝之前弓而向前下方伸到左膝为止，拳眼向上，左掌虚贴右臂（膝后肘前），重心在左脚，视线注于右拳食指中节，意在右拳拳面（见图 2—139）。

感觉：左腿发胀，发热；两肋舒畅松快；脊背发热。

用法：如对方以右掌向我前胸打来，我则以左手粘住其右肘部，同时将右掌向右后上方一摆，然后返回到右肋间握成拳，继之以右拳向对方之下腹部进击。

图 2—139 搂膝指裆锤
4. 右拳前下指

二十七、正 单 鞭

［命名释义］ 此式指竖腰、立顶蹲身动作喻为鞭竿，两臂展开动作喻为鞭梢，即在鞭竿运劲而力贯鞭梢之意，故取此为名。

［动作］ 有六：（1）翻拳上步；（2）落步变掌；（3）右掌后挪；（4）右掌前按；（5）变钩开步；（6）左掌平按。

正单鞭的动作图解：



第一动 翻拳上步：右拳前掤，右拳向左前1/16处翻转向上伸出拳心向内，松肘立腰，松右膝，右脚向前伸出成左坐步式，视线从右拳上方平远看，重心在左脚，意在左掌（见图2—140）。

感觉：左腿发胀、热、酸；脊背发热。

用法：接上动，如对方以右手采住我的右手腕时，我即使拳心翻转向上，同时进右步以脚跟着地，脚尖扬起。注意左掌的中、食指始终扶在右脉门。

图2—140　正单鞭1. 翻拳上步

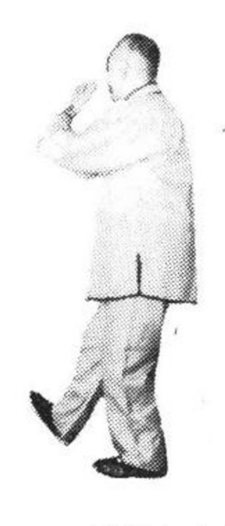


第二动 落步变掌：右脚落平，弓右膝成右弓步式，同时右拳松开变为掌向右前方掤出，掌心向上，重心在右脚，视线随右掌食指尖，意在右掌（见图2—141）。

感觉：右腿发胀、热；右掌掌心与左脚脚心发热。

用法：接上动，当我右拳翻转向上之后，随即将右拳向前舒伸，右拳松开变掌并且将右脚逐渐放平。弓右膝，左腿在后伸直形成右弓步，这时，对方即被掤出很远。

图2—141　正单鞭2. 落步变掌



第三动 右掌后掤：身向后坐，成左坐步式，同时右肘松力，右掌向右后方走外弧形线，左掌随之至右掌，转到右耳旁，眼与大指及中指成一直线时止，重心在左脚，视线始终在右掌食指尖，意在右掌掌心（见图2—142）。

感觉：左腿发胀、热、酸；两掌掌心蠕动。

用法：如对方以右拳向我前胸打来，我即将右臂长伸向对方右臂下边，然后以右掌食指引导向身之右后上方掤起，同时，左膝松力，身往后坐，成为左坐步，这时，对方即被掤出很远。

图2—142　正单鞭3. 右掌后掤



第四动 右掌前按：腰微松，右肘尖微向前下松垂，右脚尖向左转 1/4（脚尖向正南），同时右掌循右脚尖所朝方向往前按出，掌心向外，指尖向上，左掌中、四指尖始终抚在右手脉门处，右膝弓足，重心集于右脚，视线注右掌食指尖，意在右掌掌心（见图 2--143）。

感觉：右腿发胀、热；脊背发热。

用法：接上动，当我把对方掤起之后，他想后退时，我则以左掌沿其脊椎从上向下捋到其命门为止，同时以右掌对准对方的面部或肩头前按，这时已将对方按出。

图 2-143 正单鞭 4. 右掌前按



第五动 变钩开步：右掌变钩，右腕松力，右掌五指指尖聚拢成钩，右腕向上凸起，钩尖向下松垂，视线换在右腕，左脚向左方（正东）舒伸，脚尖虚着地，重心仍在右脚，视线与意均在右腕（见图 2—144）。

感觉：右腿发胀、发热、发酸；右手心与左脚心蠕动。

用法：如对方以右掌向我面部打来，我则以右掌刁其右手腕，同时向右略微一侧身，进左步锁其右腿为度。

图 2—144 正单鞭 5. 变钩开步



第六动 左掌平按：左掌以食指引导，由右腕下逐渐向左（走外弧形线），移动掌心与眼平，眼看左掌食指尖，左掌移至两脚正中时，左脚跟向内收落平，腰部松垂，重心在两脚；左掌以小指引导，掌心逐渐向外翻转，至左脚尖前上，掌心向外，指尖向上，视线在左掌食指尖，意在左掌掌心（见图 2—145）。

感觉：两只大腿内侧发酸胀、热；左掌食指指尖自行摇动。

用法：接上动，当我右手刁住对方的右手腕和进左步锁住其后腿，同时左肩发松、左肘下沉，左掌向对方的面部或肋下按出，并屈膝略蹲成马步，将对方发出。

图 2—145 正单鞭 6. 左掌平按

二十八、云 手

［命名释义］ 此式指两臂上下循环运转，其回旋缠绕之速度均匀和动作绵绵之姿态，就好像天空之行云一般，故取此为名。

［动作］ 有六：(1) 左掌下捋；(2) 左掌平按；(3) 右掌平按；(4)) 左掌平按；(5) 变钩开步；(6) 左掌平按。

云手的动作图解：



图 2—146 云手 1. 左掌下捋

第一动 左掌下捋：左腕松力，左掌以食指引导向右下方移动，掌心向右，经左膝走下弧形而到右膝，重心渐渐移于右脚；右钩变掌，以食指引导向右方伸出，掌心向下，重心集于右脚，视线注右掌食指尖，意在右掌掌心（见图 2—146)。

感觉：右脚如树植地生根；右掌心与左脚心发热或微有蠕动。

用法：如对方以左掌打我嘴巴，我则以右掌粘其左手腕，并以左掌向自己的右脚跟的右后方往下一捋，这时，对方的重心已失去平衡站立不稳。



图 2—147 云手 2. 左掌平按

第二动 左掌平按：左掌以食指引导向右上方移到右臂弯处，先向右前 1/8 处移动，掌心向内；左掌继续走上弧形往左移动，身随掌起，左掌移到正前方时，左脚落平，重心平均于两脚；左掌心指外转，掌心渐渐向外到左前方 1/8 处时，重心移于左脚；左掌转到左方（正东）时，掌心向下平按，与肩平为度，同时右掌走下弧形经右膝到左膝前止，重心集于左脚，视线注左掌食指尖，意在左掌掌心（见图 2—147)。

感觉：左腿发热、发酸；左掌心发热。

用法：接上动，当对方失去重心不稳之际，我顺其倾斜方向下捋之，左掌反回向上，向左沿其臂内侧反击其面，或用左臂沿其左臂外侧，左掌随进随转，以掌拍其右肩，这时对方则应手而倒在地或跌出。

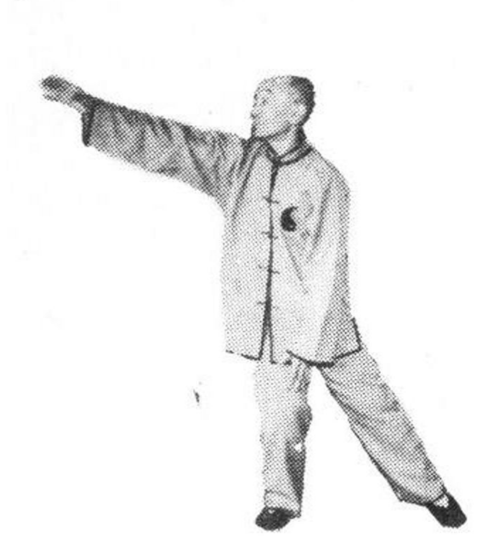


图 2—148　云手 3. 右掌平按

第三动　右掌平按：右掌以食指引导向左上方移到左臂弯时，先向左前 1/8 处往上移至极度，身随掌起；右脚收至在左脚旁；右掌继续向右移，到正前方时，重心在两脚；到右前 1/8 时，重心移于右脚；继续转到右方（正西）时，掌心向下平按，与肩平为度；同时左掌走下弧形，经左膝而到右膝前止；此时左脚向左横开一步，脚尖着地，重心集于右脚，视线注右掌食指尖，意在右掌掌心（见图 2—148）。

感觉：右腿发热、发酸；右掌心发热。

用法：如对方以右掌打我嘴巴，我则以左掌粘住其右手腕，并以右掌沿其臂之内侧反击其面部，或用右臂沿其右臂外侧，使右掌随进随转，以掌心拍其左肩，这时对方则应手而倒在地，或跌出很远。



图 2—149　云手 4. 左掌平按

第四动　左掌平按：左掌以食指引导向右上方移到右臂弯处，先向右前方 1/8 处移动掌心向内，左掌继续走上弧形往左移动，身随掌起；左掌移到正前方时，左脚落平，重心平均在两脚；左掌小指外转，掌心逐渐向外，到左前方 1/8 处时，重心移于左脚；左掌转到左方（正东）时，掌心向下平按，与肩平为度，同时，右掌走下弧形，经右膝到左膝前止，重心集于左脚，视线注于左掌食指尖，意在左掌掌心（见图 2—149）。

感觉：左腿发热、酸；左掌心发热。

用法：如对方以左掌打我嘴巴，我则以右掌粘住其左手腕，并以左掌沿其臂之内侧反击其面部，或用左臂沿其左臂外侧使左掌随进随转以掌心拍其右肩，这时对手则应手而跌出。



图 2—150　云手 5. 变钩开步

第五动　变钩开步：右掌以食指引导向左上方移到左臂弯处时，先向左前 1/8 处往上移至极度，身随掌起；右脚收至左脚旁，右掌继续向右移动，到正前方时，重心在两脚；右掌小指外转，掌心渐渐向外到右前 1/8 时重心移于右脚；右掌转到右方（正西）时，掌心向下平按与肩相平为度；同时左掌走下弧形，经左膝、右膝而上升至右臂弯时，右肘松力；右掌向左微移以右脉门接触左掌中、四指指尖时，右掌腕部松力，五指聚拢变为钩；同时左脚向左横开一步，脚尖着地，重心集于右脚，视线注右钩腕部，意在钩尖（见图 2—150）。

感觉：右腿发热、酸；右手心与左脚心发热而蠕动。

用法：如对方以右掌向我面部打来，我则先以右掌采住其右肘，使其身子前倾。然后，右掌五指抓拢变成虚钩，以手腕部向其下颏袭击。同时左脚向左横开一步，脚尖虚沾地面。



图 2—151　云手 6. 左掌平按

第六动　左掌平按：左掌以食指引导由右腕下逐渐向左（走外弧形线）移动，掌心与眼相平，眼看左掌食指尖；左掌移至两脚正中时，左脚跟向右收落平，腰部松垂，重心在两脚；左掌以小指引导掌心渐渐向外翻转，至左脚尖前止，掌心向外，指尖向上，视线在左掌食指尖，意在左掌掌心（见图 2—151）。

感觉：两大腿内侧发酸、发胀、发热；左掌食指尖自行蠕动。

用法：接上动，我再用右手刁住对方的右手腕，同时，上体下蹲成为马步，并以左掌沿着对方的左臂外侧向上，向左平按，至左掌掌心贴近对方之右肩为度。这时对方便会应手而跌出很远。

二十九、下　式

［命名释义］　此式动作是从高的形式突然变为低的形式，其式之形态好象鹰在空中盘旋突然下落如捕兔之状，故取此名。

［动作］　有二：(1) 右掌前掤；(2) 两掌回捋。

下式的动作图解：



图 2—152　下式 1. 右掌前掤

第一动　右掌前掤：右钩变掌，掌心向下，以食指引导向下走下弧形，视线转右手食指，经右膝、左膝再上行到腕与肩平；同时，左掌随右掌之移动，而向左前伸出，以两掌相齐为度；左掌掌心向右，右掌掌心向左，两掌相对，指尖均向前。两掌距离与肩宽相同，重心随右掌之左移而移于左脚，眼向左前平远视（正东），意在右掌掌心（见图 2—152）。

感觉：左腿与胯部发热、发酸；两掌掌心蠕动。

用法：如对方用双掌向我前胸扑来，我即将右掌向对方的右臂外侧的下边伸出。互相粘住，同时将右腿向后撤退一步，这时对方的身体重心已失去平衡了。



图 2—153　下式 2. 两掌回捋

第二动　两掌回捋：两腕松力，虚向上提，掌心空，同时向上长身，两腿平均站立，右臂以肘虚领，将身领正后再往后下方下移，以右掌到右膝前为度，左掌则以左腕引导向下移到左膝前为度，两掌掌心均向下；当两掌回捋而向下按时，向下蹲身，重心移在右脚，左脚舒直成右仆步式（脚尖均向南），上身正直，眼向左前平远视，意在右掌掌心（见图 2—153）。

感觉：右腿发胀、发热、发酸；两掌掌心蠕动。

用法：接上动，在我右掌粘住对方的右臂时，腕部向后、向下沉采，对方应手向前扑跌。

三十、上步七星

［命名释义］　此式形成于突出身上的七个部位，即头、肩、肘、手、胯、膝、足等部位而构成的姿式则谓之上步七星动作，形如骑鲸，故取此为名。

［动作］　有二：（1）右掌下插；（2）两掌交叉。

上步七星的动作图解：



第一动 右掌下插：左掌指尖向前伸，左脚尖向左转 1/4（正东），右掌以食指引导向前伸到左肘下，掌心向上，弓左膝，重心移到左脚，开右脚跟，成左弓步式，视线注于右掌食指尖，意在右掌掌心（见图 2—154）。

感觉：左肋松空，右肋舒畅；左腿与右掌掌心均发热。

用法：如对方身体被我牵动失去重心而向前倾之际，我即用右掌向对方之下腹部袭击。

图 2—154 上步七星 1. 右掌下插



第二动 两掌交叉：右掌以食指引导，沿臂下向前舒长，两掌交叉，右掌在外，掌心向左，左掌在内，掌心向右，立腰松右膝，出右脚成左坐步式，视线先随右掌食指，两掌交叉后，由两掌中间向正前平远视，意在右掌掌心（见图 2—155）。

感觉：左腿发热、胀；右掌外缘有鼓劲，左掌掌心与右脚心发热。

用法：两掌架住对方右臂，同时以右脚贴住对方前腿外侧，用脚蹬对方后腿胫骨。

图 2—155 上步七星 2. 两掌交叉

三十一、退 步 跨 虎

［命名释义］ 此式动作是以右脚由前向后撤一大步，坐身，然后收左脚脚尖虚沾地面成跨虚步，两臂分开，前掌后钩，拳式之术语称此式为跨虎式，故取此为名。

［动作］ 有二：（1）撤步按掌；（2）前掌后钩。

退步跨虎的动作图解：



图 2—156　退步跨虎 1. 撤步按掌

第一动　撤步按掌：两腕松力，两掌分开向前舒长，掌心均向下，右脚往后撤到极度与左脚前后成一直线，脚尖着地，重心仍在左脚，视线由两掌中间向前平远视，意在左掌掌心（见图 2—156）。

感觉：左腿发热；胀；胸及两肋舒畅，两掌掌心发热。

用法：如果对方用拳打我之面部，同时用脚踢我前腿时，我则左右两掌向前上绷起，对准对方的来手，然后以钩罗手钩住对方踢来之脚腕，成待化发之势。

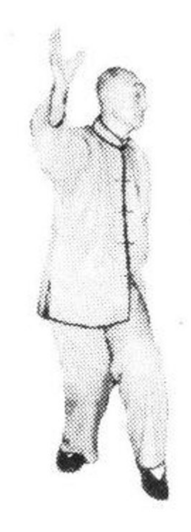


图 2—157　退步跨虎 2. 前掌后钩

第二动　前掌后钩：两掌向后下，回捋到（左膝、右脚跟向左1/4（正北）落平，右腕上提到右耳外侧后向前掤出（正南），掌心向左，拇指向上；同时左掌变钩，向后撤，钩尖向上，同时左脚收回到右脚旁，脚尖虚着地，重心在右脚，眼向左前方（东南）平远看，意在右掌掌心（见图 2—157）。

感觉：右脚如树植地生根；两肋松空；右掌中与左脚心蠕动。

用法：接上动，在我以钩罗手钩住对方踢来之脚腕之后，并以另一手挂住对方击来之手，左右两臂腕部朝前后方向分开，同时我急转身将前腿向后撤回靠近右腿，闪开我的正中部分，使对方着法落空则应手而向后摔倒。

三十二、回身扑面掌

［命名释义］　此式指由前向后回转过身子以后再发掌扑盖向前击之之意。故取此名。

［动作］　有二：（1）右掌右伸；（2）左掌前按。

回身扑面掌的动作图解：



2—158　回身扑面掌 1. 右掌右伸

第一动　右掌右伸：右掌以食指引导向右转 1/4（正西），掌心向下，身随掌转，重心仍在右脚，视线随右掌食指尖，意在右掌掌心（见图 2—158）。

感觉：右腿发热、胀；右掌指尖发胀。

用法：如对方以右拳从我身之右侧打来，我即向右转身，同时右掌以指尖向对方的眼睛虚击。这时，对方受到突然袭击，而使原向我进攻之动作处于迟钝和发呆之状态。



图 2—159　回身扑面掌 2. 左掌前按

第二动　左掌前按：左钩渐变为掌，掌心翻转向上，松左臂，以食指引导从左肋前面向右上方斜伸到右臂弯，右掌掌心同时翻转向上，左掌继续向前（正西）伸长，伸到与右掌相齐时，左脚向右脚前迈出，脚落平后，左掌和前按出（正西），掌心向外，指尖向上，同时弓左膝，右脚跟外开成左弓步式，右掌回收到右肋前，掌心向上，重心在左脚，视线随左掌食指尖，意在左掌掌心（见图 2—159）。

感觉：左腿发胀、热；脊背圆而力气充足；两掌掌心发热。

用法：接前动当用右掌向对方眼前虚晃一招，立即收回使掌心翻转向上，以手背沉采其右臂，复以左掌从胸口向前发出（要含扑盖之意）击其面部，同时进左步锁住对方之后腿，但要求与发掌之动作协调一致。

三十三、转身摆莲

［命名释义］　此式指右脚之弧形运转与左右两掌逐渐相触之动作，形若风之摆莲的意思，故取此为名。

［动作］　有四：(1) 左掌右转；(2) 双掌沉采；(3) 右脚提起；(4) 右脚右摆。

转身摆莲的动作图解：



第一动 左掌右转：右掌不动，左掌以食指引导向右转到1/4时（视线随之），左脚尖向右转1/4（转脚尖向正北），重心仍在左脚，视线注左掌食指尖，意在左掌掌心（见图2—160）。

感觉：两掌掌心蠕动；脊背发热。

用法：如对方以右手从我身之背后抓住我的右肩，我则向右转身并以左掌粘其右手腕。

图2—160 转身摆莲 1. 左掌右转



第二动 双掌沉采：右掌以食指引导，从左臂下走外弧形向右转1/2（正南），掌心向前（正东），左掌随动，到右臂弯为止，掌心向后（正西）；同时右脚眼虚起，脚尖着地，重心在左脚。视线先随右掌食指，身转正（正东）后，向正前方平远看，意在右掌掌心（见图2—161）。

感觉：右肋虚空舒适；左脚如树植地生根；右掌掌心发热，指尖发胀。

用法：接上动，在我将对方之右手腕扣住，复以右臂从对方的右臂下边向上穿出，再向右方滚转下压。

图2—161 转身摆莲 2. 双掌沉采



第三动 右脚提起：右脚以大指向左前方往上虚提，同时，左掌以食指引导向右舒直（与肩平），掌心向下。重心不变，视也不变，意在左掌掌心（见图2—162）。

感觉：左脚五指抓地；两掌掌心发热而蠕动。

用法：接上动，在我将对方之右臂压住之后，随之，将右脚抬起，准备发脚。

图2—162 转身摆莲 3. 右脚提起



第四动 右脚右摆：右脚向上方摆动，以摆到脚尖遥与鼻尖对正为止，同时左右两掌向左转到正前方与脚相遇时，以指尖逐递轻掠脚尖后，右脚向右前方下落成左坐步式（隅步），两掌向左后1/8（西北）舒伸，左掌在前，右掌在后，掌心均斜向下，重心仍在左脚，视线在掌与脚相掠后随左掌食指尖，意在左掌掌心（见图2—163）。

感觉：左脚五指抓地；胸、背部发热；两臂韧带引长。

用法：接上动，我将右脚抬起之后，以脚背由左向右摆踢对方之腰部。与此同时，左右两掌从右向左反击其面部。这时，对方身体重心已失，则由我任意击之。

图2—163 转身摆莲 4. 右脚右摆

三十四、弯弓射虎

［命名释义］ 此式两臂之动作和身法之披闪以及弓箭步式之配合，所形成之姿势，好象握弓射箭，故取此为名。

［动作］ 有四：（1）两掌右摆；（2）两拳俱发；（3）两掌左摆；（4）两拳俱发。

弯弓射虎的动作图解：



第一动 两掌右摆：两掌向右前方往下捋到左膝前时，右脚落平，到右膝前时两掌变拳，两肘松力，两拳上提到右耳外侧，右拳在上，拳眼向下与左拳之向上拳眼相对，（两拳上下距离一肩宽），弓右膝成右弓步式，重心集子右脚，视线先随左掌食指到正前时随右掌食指尖，变拳后随两拳食指中节，意在右拳（见图2—164）。

感觉：右大腿内侧发热、酸；腰、背部发热；右拳心与左脚心蠕动。

用法：如对方以左拳击我胸部，我则微向左转身，并以双手顺其来式往外往上略微一带，这时对方身体重心已失去平衡。

图2—164 弯弓射虎 1. 两掌右摆

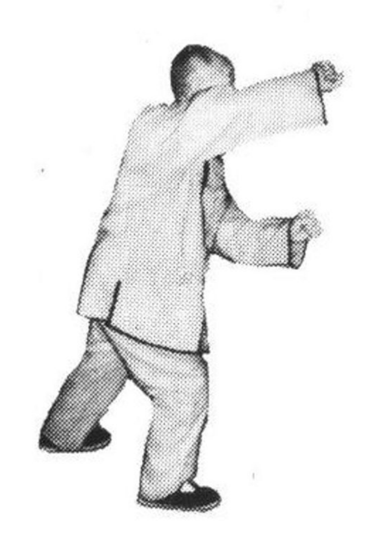


图 2—165 弯弓射虎 2. 两拳俱发

第二动 两拳俱发：右拳从右耳上向左前方上（东北）发出，左拳在下随之，也向左前方发出两拳，拳眼相对，左肘对右膝，重心仍在右脚，视线循右拳食指根节向左前 1/16 方向远看，意在右拳（见图 2—165）。

感觉：右脚如树植地生根；小腿发胀、热；右掌心与左脚心发热。

用法：接上动，在我随其来热以双手往外往上一带之后，随即两手握拳提 至右耳旁，复向左前方横击敌之左肋下神经，这时敌即应手而被发出很远。



图 2—166 弯弓射虎 3. a 两掌左摆
弯弓射虎 3. b 两掌左摆

第三动 两掌左摆：两拳渐变为掌，向右后方（西南）往上移动，两掌伸到极度时，松左膝，左脚向左前1/8方向伸出，脚跟着地；两掌向左前方往下捋按，到右膝前时，左脚落平到左膝前，两掌变拳，向上提到左耳外侧，拳眼相对；弓左膝成左弓步式（隅步），重心集于左脚，视线先随右掌食指尖，到正前时随左掌食指尖，变拳后，随左拳食指中节，意在左拳（见图 2—166）。

感觉：左大腿内侧发热、酸；腰背部发热；左拳心与右脚心蠕动。

用法：如对方以右拳向我前胸打来，我则微向右转身，并以双手顺其来势往外、往上一带，这时使对方身体重心失去平衡。



图 2—167 弯弓射虎 4. 两拳俱发

第四动 两拳俱发：左拳从左耳上向右前方1/8（东南）发出，右拳在下随之，亦向右前发出，两拳拳眼相对，右肘对左膝，重心仍在左脚，视线循左拳食指根节向右前 1/16 方向远看，意在左提（见图 2—167）。

感觉：左脚如树植地生根；小腿发胀热；左拳心与右脚心发热。

用法：接上动，在我随其来势以双手往以往上一带之后，随即两手握拳提至左耳旁，复向右前方横击敌之腋下神经，这时敌即应手而被发出很远。

三十五、卸步搬拦锤

［命名释义］ 此式指向后撤步之同时以两掌向左、右搬移对方之来力，而后用左立掌拦阻来手，随之以右拳进击其肋、胸部之意，故以此为名。

［动作］ 有四：（1）退步右搬（错锤）；（2）退步左搬（错掌）；（3）左掌右拦；（4）右拳平冲。

卸步搬拦锤的动作图解：

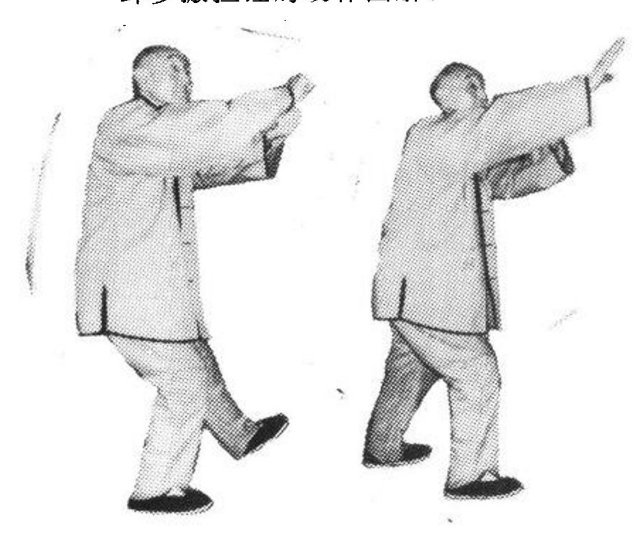


图 2—168 卸步搬拦锤 1. a 退步右搬
卸步搬拦锤 1. b 退步右搬

第一动 退步右搬：左拳屈肘外旋至左肋前，拳心翻转向上，右拳屈肘内旋至左胸前，拳心向下与左拳上下相对（中间距离约 16 厘米，即一拳高）之后均变掌，一同向右前方伸出（即搬）；右掌以臂舒直，掌心向下，左掌掌心向上（位在右掌腕后肘前）；同时松右膝，往后坐身，重心集于右脚，收左脚向左后方撤一大步，虚着地面，视线先随左拳，变掌后随右掌食指尖，意在右掌掌心（见图 2—168）。

感觉：四脚韧带引长，特别舒适；右脚发胀、热；两肋舒畅。

用法：如对方以右拳击我前胸，我则双掌分前后粘其臂腕向右搬开（使其来力之方向转移），同时左脚后撤一步，腿之腘窝舒直与前腿形成弓步。

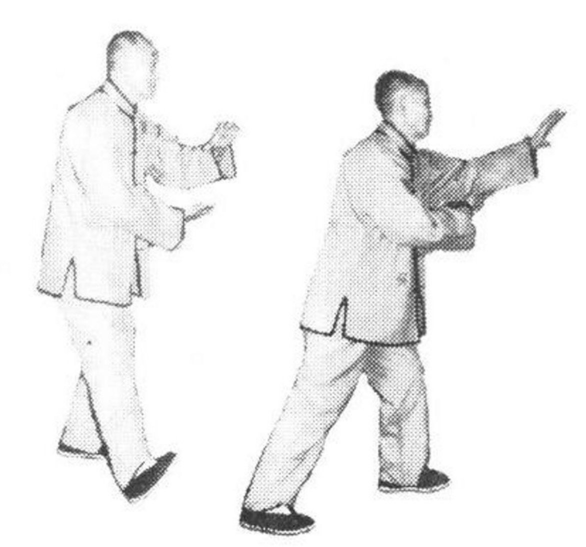


图 2－169　卸步搬拦锤 2. a 退步左搬
卸步搬拦锤 2. b 退步左搬

第二动　退步左搬：右掌屈肘外旋，撤至右肋前，掌心翻转向上，左掌同时内旋，掌心向下，与右掌上下相对（中间距离约 10 厘米）之后，一同向左前方伸出，左掌以臂舒直，掌心向下，右掌掌心向上（位在左掌腕后肘前），同时松左膝往后坐身，重心集于左脚，收右脚向右后方撤一大步虚着地面，视线注于左掌食指尖，意在左掌掌心（见图 2－169）。

感觉：四脚韧带引长；特别舒适；左腿发胀、热；两肋舒畅。

用法：如对方复以左拳击我胸部，我则以双掌分为前后粘其臂腕向左搬开，使其来力之方向转移，同时，右脚向后撤退一步与前腿形成弓步式。



图 2－170　卸步搬拦锤
3. 左掌右拦

第三动　左掌右拦：松腰，重心渐渐移向右腿，左掌仍以食指引导，走外弧形，向左后捋，右掌在下随之，重心完全移到右脚，成右坐步，左掌向正前方上伸，食指遥对鼻尖，掌心向右，右掌渐变为拳往右后下方撤到胯上为度，重心集于右脚，视线经左掌食指尖平远看，意在左掌掌心（见图 2－170）。

感觉：右腿发胀、热、酸；右拳心与左脚心同时发热。

用法：如对方用右拳击我前胸，我即向后撤步退身，并以左掌拦阻其右臂使不得前进，这时，右手握拳置于右肋旁准备待发之势。



图 2－171　卸步搬拦锤
4. 右拳平冲

第四动　右拳平冲：右拳渐向正前方伸出，伸到左掌掌心右侧，左脚落平成左弓步式时，右拳继续前伸，以右臂舒直为度，右拳食指中节遥对鼻尖，重心在左脚，意在右拳拳面，视线经右拳上面平远看（见图 2－171）。

感觉：左腿发胀、热；右臂引长。

用法：接上动，当我用左掌阻住对方之右臂之后，随之，将右拳（锤）从对方右臂下边向前进击敌胸或右腋下之神经。

三十六、如封似闭

［命名释义］　此式指两臂之交叉时，形成斜十字状，好像封条一般，两掌前按之动作形成又好像用手关门一样，两掌所运转之动作在拳术中叫做封格截闭之手法，故取此名。

［动作］　有二：(1) 两掌分搁；(2) 两掌平按。

如封似闭的动作图解：



图 2—172　如封似闭 1. 两掌分搁

第一动　两掌分搁：两掌回捋，左掌移在右肘外侧（掌心向右），重心渐移于右腿，右拳随而后撤到与左掌相齐时，拳舒为掌，两掌左右分开，宽与肩齐，掌心向后，十指向上，两肩松力，两肘下垂，腕与肩齐，松腰坐身，成右坐步式，重心集于右脚，视线向正前平远看，意在两掌掌心（见图 2—172）。

感觉：右腿发胀、发热、发酸；两掌掌心与食指指尖均发热、发胀。

用法：如果我的右手腕和肘部被对方抓住或按住时，我则以左手环转之力，用肘的中部划拨开对方的手之后，以便撤出右手来，往左右分开，这时已将对方拿（提）起。



图 2—173　如封似闭 2. 两掌平按

第二动　两掌平按：两掌以小指引导，掌心渐向外转，渐而向正前方按出，同时重心渐移左脚落成左弓步式。两掌向前按至极度，掌心向外，臂弯微屈，重心集于左脚，视线由两掌中间向正前方平远看，意在两掌掌心（见图 2—173）。

感觉：左腿发胀、发热；两掌掌心蠕动。

用法：接上动，在我分开双掌拿起对方之后，随之，再接取捋的手法直奔对方的左肩外侧或对方的正中部分推击而放之。

三十七、抱虎归山、十字手、收式

［命名释义］　此式动作是指两臂分开转身携抱，而后两掌合成十字于胸前作为拳套终了之式，即恢复原来起势状态，故取此为名。

［动作］　有六：(1) 两掌下按；(2) 两掌横分；(3) 两掌上掤；(4) 两肘沉采；(5) 两肘平分；(6) 太极还原。

抱虎归山、十字手、收式的动作图解：

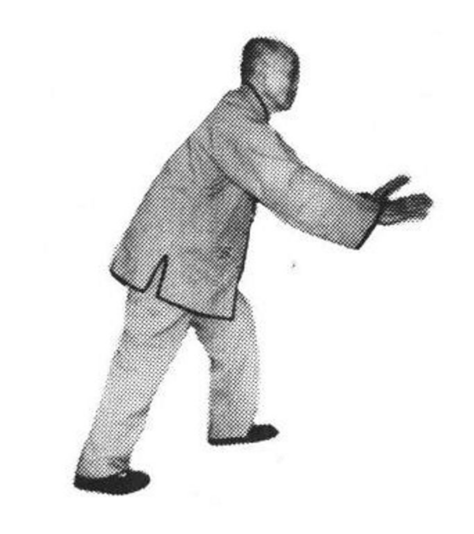


图 2－174　抱虎归山 1. 两掌下按

第一动　两掌下按：两腕松力，十指指尖向前舒伸，两掌掌心向下按，以重心完全集于左脚为度，视线由两掌中间平远看，意在两掌掌心（见图 2－174）。

感觉：左大腿热的厉害；两臂引长；掌心发热；指尖发胀。

用法：如对方仍以双掌向我推来，我则以两掌由其前进当中向左右分开，复向前推其胸，或向下沉按其胸。这时，对方应手倒退出很远。



图 2－175　抱虎归山 2. 两掌横分

第二动　两掌横分：右掌以食指尖引导向右移动 1/4（正南方）时，右脚以脚尖为轴，脚跟虚起向左移，以脚尖向南脚跟向北为度。右掌再向右移动 1/4（正西方）左脚跟向左移，以直向南北为度。当右掌向右前方移动时，左掌向左展开，两掌掌心向下，两臂均与肩平，重心集于右脚，视线注右掌食指尖，意在右掌掌心（见图 2－175）。

感觉：两臂引长；胸、背部特别舒畅。

用法：如对方以左拳向我胸部打来，我则以左掌粘其左手腕略微向左一带，同时向左转身。进右步锁住对方之后腿，再将右掌展开靠近对方胸腹部，两掌掌心均向下。



图 2－176 抱虎归山、十字手
3. 两掌上掤

第三动 两掌上掤：右掌以大指引导，掌心渐向右上方翻转，转至极度时，身随掌起，左脚收到右脚旁，虚着地、同时，左掌虚随与右掌成同样动作，两掌到正前方处，腕部交叉，左掌在外，掌心向右，右掌在内，掌心向左，食指指尖向上，重心集于右脚，视线由交叉两掌中间向前上方远看，意在两掌指尖（见图 2－176）。

感觉：两肋舒畅；两掌掌心发热；食指指尖发胀。

用法：接上动，当我将对方两腿锁住和两臂展开贴近其胸腹间之际，随之，将两手掌掌心翻转朝天之同时，长身并步（右脚向左脚靠拢）。这时，对方已被我抱起后又摔倒在地。

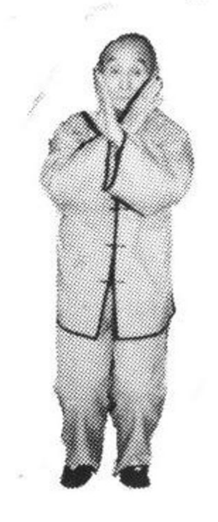


图 2－177 抱虎归山、十字手
4. 两肘沉采

第四动 两肘沉采：两膝松力，渐向下蹲身，两肩松力，两肘渐向下松垂，两臂左右交叉搭成斜十字横置于胸前，以腕与肩平为度，重心在两脚，眼神由交叉的两掌中间向前平视，意在两掌指尖（见图 2－177）。

感觉：两掌掌心发热，指尖发胀；两小腿发胀、发热；全身松软、舒适，妙不可言。

用法：如敌将我抱住时，我即随其抱劲做升降之动作，并将两臂交叉成十字状，使两肘向下沉采，这时，对方即应手而跌坐在地。



图 2－178 抱虎归山、十字手、收式
5. 两肘平分

第五动 两肘平分：两肘同时松力，向左右平分，两掌也随之渐分渐落至胸前；两掌的中指指尖互相接触时，眼神注视食指指尖，重心仍在两脚，意在两掌掌心（见图 2－178）。

感觉：腰部（命门）火热；两手心与两脚心发热；两大腿发热；小腿发胀。

用法：十字手的用法，在太极拳中占重要地位，因它是在“十字和圆转当中求生活”所以说太极拳全可以由双手交叉中变动出来的。十字手不外是一开一合，开有法，合也有法，也就是一顾一进的方法。进与顾要用的合适，不可有快慢，不然就会有措手不及的可能。



图 2－179　收式 6. a. 太极还原
收式 6. b 太极还原

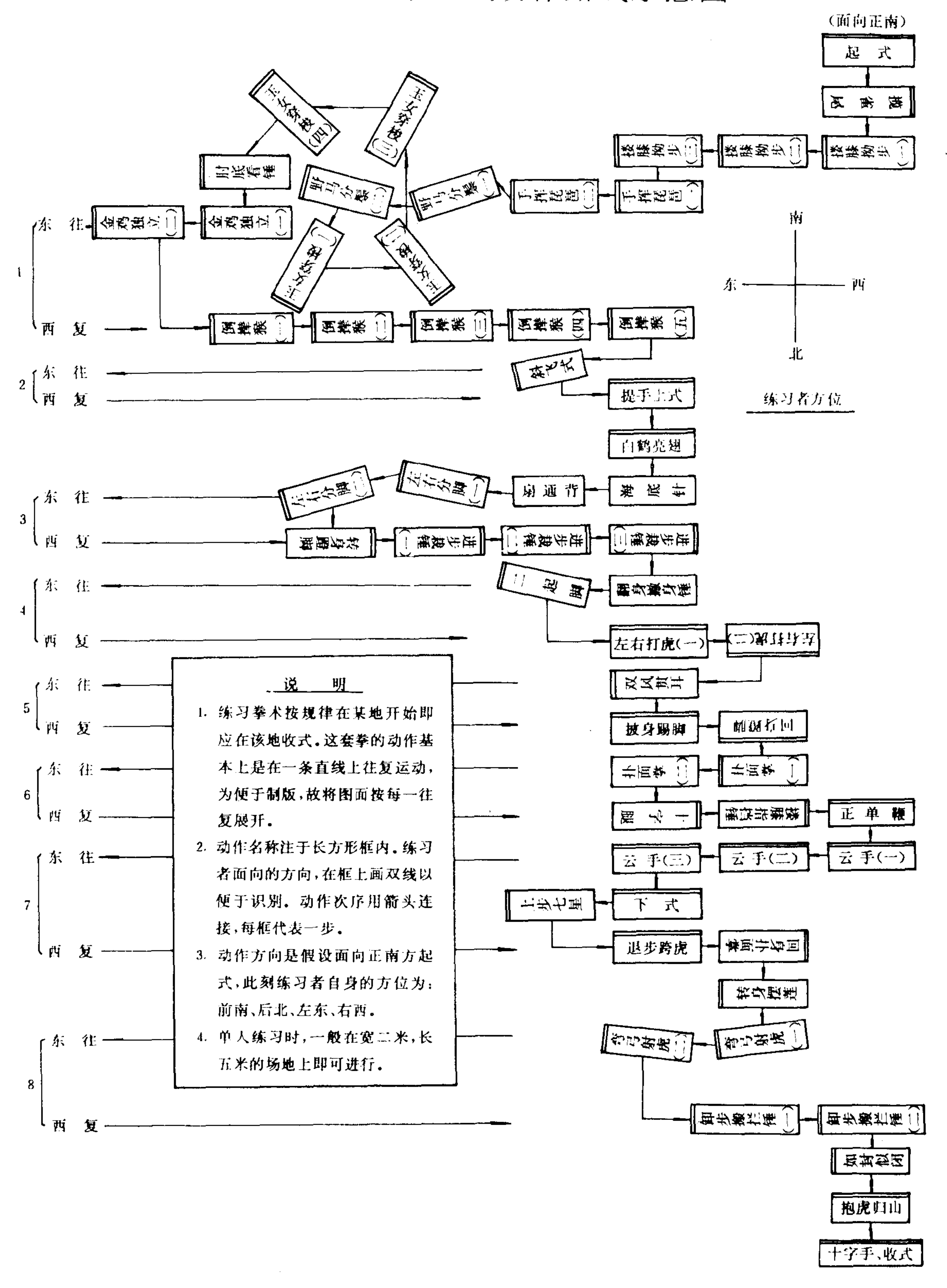
第六动　太极还原：眼神离开食指，抬头，提顶，长身，站直身；两掌分开渐向下按，落于两股旁，掌心向下，指尖向前。(调息三次）呼吸调匀后，两掌指尖渐渐松下，眼神仍平视前方，意在手指指尖（见图 2－179)。

感觉：通身是汗；浑噩一身；轻松愉快；全身各部关节动作灵活、精神焕发。

用法：如对方用双手将我推得站立不稳或失去重心时，我则意想“命门和丹田”，即可稳如磐石。

以上所介绍的是吴氏简化太极拳三十七式的全部动作和［命名释义］及“感觉”加每个姿势的（用法）等。当整套架子盘完之后，须要回忆一下在盘架子当中，觉得有哪个姿势或某个动作做得不够理想，也就是不符合要求。如果发现有的话，那么，就把它单提出来多加演习，一直练到运劲顺遂自然了为止。至于一时练不好，那是还未熟练的缘故。只有经过长期的练习，才能动作正确顺遂。但是，首先要弄清动作的方法先后主次（这与写字一样，应先下哪一笔和后下哪一笔才顺流是一个道理)。才有助于较快地掌握动作的方法。假如通过实践自己仍然找不出动作的毛病和关键在哪里时，可参阅第二、三章，即可从中找出答案。

第二节　三十七式动作路线示意图



第三章　吴氏太极四杆及图解

“杆子”是一种长器械。在太极拳有一种以沾粘为主的“双人对练扎杆”。所以名之为“太极沾粘扎杆”（太极刺杆）。

其传统理论有十三势杆法和十三字诀。即开、合、发、崩、劈、点、扎、拨、撩、缠、带、滑、截。为太极拳中练沾粘劲、听劲和臂、腰、腿劲及耐力的功夫之一。它的听、化、拿、收、引等劲法与推手和拳式练法相同，但练习杆法要比前面讲的拳难度大，必须在练好拳的基础上进行。所以杆的功夫更是奥妙异常；至于健身的效果更是不言而喻。

据传近代杨禄禅的太极四杆打遍天下无敌手，可是这太极四杆的招数虽少，但作用却是很大，学者不可不注意也。

太极扎杆有基本动作练法，单人练法，双人练法等。在常规训练中主要是“双人沾粘扎杆法”。

杆子的要求：杆子的长度和围度可根据练习者的身高、臂力、体质、功底等条件而确定。一般长度约为 2.6～4 米，粗细合适为宜。

第一节　吴氏太极四杆的基本知识与基本动作

一、步　　型

1. 弓步：正步弓式；隅步弓式。2. 坐步。3. 点步。以上的步型可按太极拳的步型要求。4. 并步，此式的脚型相当于太极拳的自然步，但以先动的腿为实，随动的腿为虚。

另外还有马步、半马步等等，全与太极拳的步法类同。

二、基 本 动 作

太极扎杆基本动作有三个字即可概括：一拦（即向外为拦）：有“拨”和“开”之说。二拿（即向里）：有“合”与“逼”之说。三扎：有“发”与“刺”之说。

预备式：右坐步抱杆，两脚平行，左前右后，左脚尖朝前，右脚尖往外开大于 45°，重心在右腿，成右坐步；右手握杆尾部；手心朝下，收抱于右腰侧；左手握杆中部，高与胸平，手心朝上托力，杆头高不过头；肘微屈与膝上下相对，眼看杆头部。

要领：步法要扎实，松腰下沉。必须领起顶劲，周身舒松，杆与腰腿相合，身机协调一致。杆头高不过头，低不过胸，外拦不得开得过大；左手高于右手。杆子紧贴于腹部。劲力达于杆头。

第二节　吴氏太极四杆的动作图解

一、单人进退步扎杆练法图解

预 备 式

凡是运动将要开始之前，都必须有所准备的意思。

两脚平行，身体正直向前站立，面向前方，右手下垂持杆，杆尾触地；左手自然下垂于左腿外侧，掌心朝内，指尖朝下，眼平远视前方（图 3—1）。

右手提杆到腰部，随之身微右转，同时，左手附于右手内侧，掌心向内，指尖向右。身体正直站立，随之身微左转，面向前方，眼神仍是平远视，以待进行正式练习（图 3—2）。

要领：站立姿势要正直，虚领顶劲，松肩垂肘。左右转体时要力求两手配合协调，抱杆前的两手要有滑、劈、合的劲力，眼神与动作要协调。



图 3—1　预备式



图 3—2　预备式

抱 杆 式

右手握杆在杆尾尺许之处，手心朝里贴于右侧腰、胯之间，左手松握杆中部，手心朝上，高与胸平，左臂弯曲，肘尖下垂。杆的后半部斜上的靠在上腹部右侧，目视杆头；两腿右实左虚微微下蹲即叫抱杆式（图 3—3）。

1. 进步刺喉

左脚向前进一步，右脚相随跟进成并步；左手内旋掌心翻拧向内，右手向前推刺，抱杆于右腰间，掌心朝内，杆头与喉平，目视杆头（图 3—4）。



图 3—3



图 3—4

2. 弓步刺膝（干腿骨）

右脚向右前横进一步成隅步（脚尖向前），同时，杆头由左外往下划弧，向右前刺出对正右膝；左手掌心朝上，右手掌心朝下，目视杆头（图 3—5）。

3. 进步刺肩

左脚向前进一步，右脚相随跟进半步，重心在左腿。杆头从下经右外向前上方刺出；对正右肩。左手掌心斜朝上；右手掌心朝内附于腰间；目视杆头（图 3—6）。



图 3—5



图 3—6

4. 进步刺胸

左脚再向前进一步，右脚亦同时跟进半步，杆头自右向左刺出，对正胸部，右手向前拧刺，附于右腰腹处。步法，眼法同上式（图 3—7）。

5. 退步引拨（化解）

右脚向后撤一步，左脚随之后移，脚掌虚点着地，重心在右腿。同时，身体微右转；左

手外旋掌心翻向上；右手内旋掌心向内收于右胯处；两手成合抱式；杆头与头同高；目视 杆头（图 3—8）。

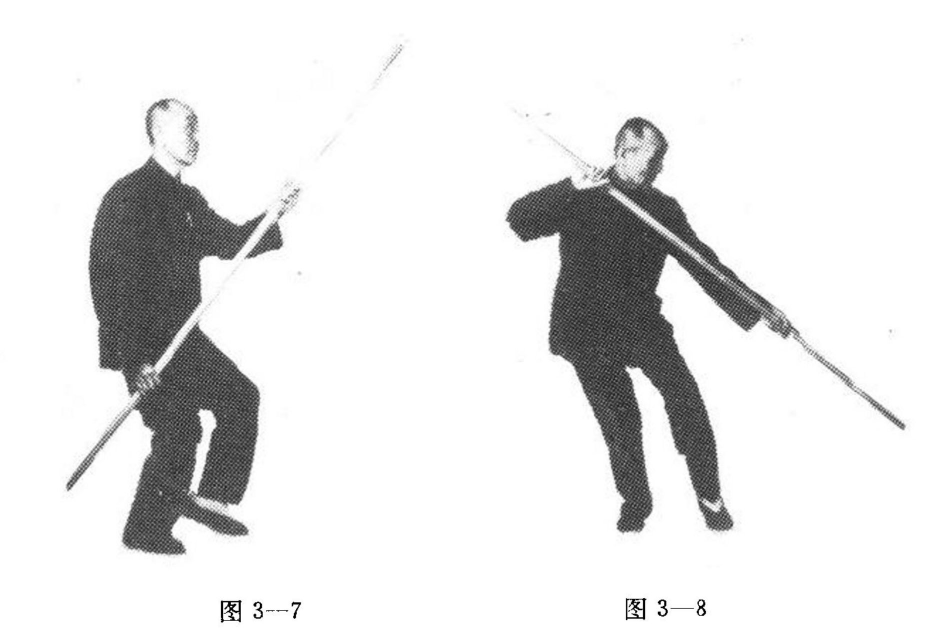


图 3--7　　图 3—8

6．虚步缠截（化解）

重心移于左腿，右脚向后撤一大步，脚横置，左脚随之落于右脚前，脚尖点地，成左虚步；杆头在体前由右往下再向左外划弧，杆头向体后，杆斜下横于身体左侧；左手内旋，翻转成掌心向下与胯平；右手翻转掌心向下，与肩平；身体随右脚后撤时微向右转，左脚后移时再左转。上体正直，目视杆头。（杆子在划弧过程中要体现出缠、带、拨、截之劲法）（图 3---9）。

7．退步撩带（化解）

重心从右腿移于左腿，同时，右脚后撤一步，左脚随之，脚尖虚点地；杆头由外往上再向右划弧收于体前；左手外旋掌心翻转向上抱于胸前，手高不过肩；右手翻转外旋收抱附于右腰侧 面，目视杆头（杆自下向上时要体现撩、带之劲法）（图 3—10）。

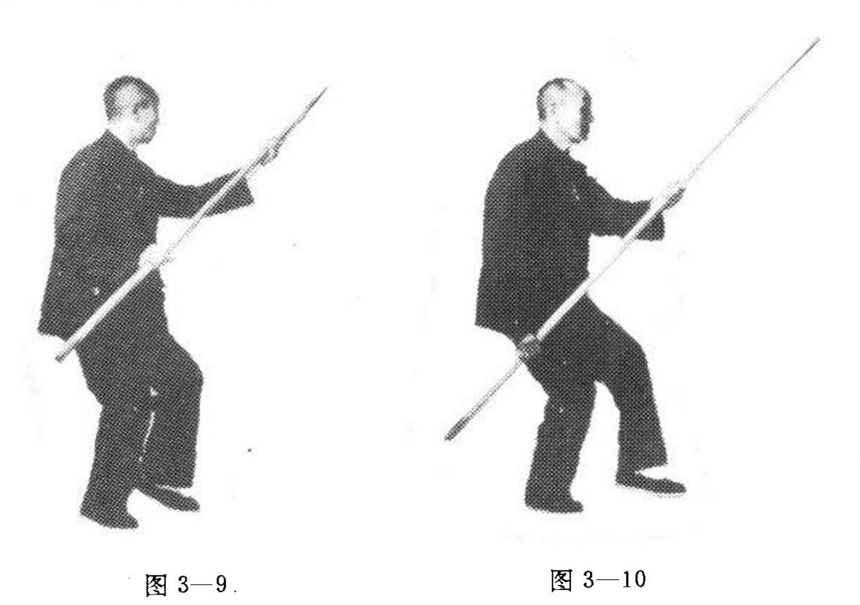


图 3—9　　图 3—10

8．退步引拨（化解）

动作与 5 相同。

9. 收　式

左手握杆中部往右侧下落，杆从右手滑落，杆尾触地，左手在右手之上。右手握杆立于身体右侧。左手松开杆后，垂于身体左侧 ，与预备（图 3—1）相同。(见图 3—11)。



图 3—11　收　式

二、双人扎杆基本练法图解

预备式 甲：图中左侧
乙：图中右侧

凡是运动将要开始之前，都必须有所准备的意思。甲与乙双方平行，身体正直，向前站立，面向前方，右手下垂持杆，杆尾触地；左手自然下垂于左腿外侧，掌心朝内，指尖向下，眼平远视前方（见图 3—12）。

接上式：甲持杆向右转，乙持杆向左转，甲、乙二人成对面站立，其他姿势不变（见图 3—13）。



图 3—12　双人预备式





图 3—13　双人预备式

要领：甲乙二人作预备式站立时，要先想想自己的头部、肩部、肘部、手部、胯部、膝部、足部各部位在预备式中是否合乎要求。

并步对立搭杆

甲乙双方同时做抱杆成坐步式（与个人预备式相同），两杆外侧相贴，高与眼平，双方眼看两杆相搭处，即为并步对立搭杆。

要领：双方动作要同时完成，双手滑杆相搭时要有对劈之劲。

1. 甲进步刺乙喉，乙退步引拨

甲：右腿屈膝，左脚前进一步。当左脚落稳时右脚跟进成并步式。同时右手外旋，掌心翻转向上，以杆头刺向乙之喉部，眼看杆头。

乙：左腿屈膝，右脚后撤一步，当右脚落稳时左脚后退成并步式，同时，身体右转约45度，右手内旋，掌心翻转向下，左手微外旋，两手配合运用“引、带、拨”之法将甲之杆引拨到右肩外处（图3—14）。

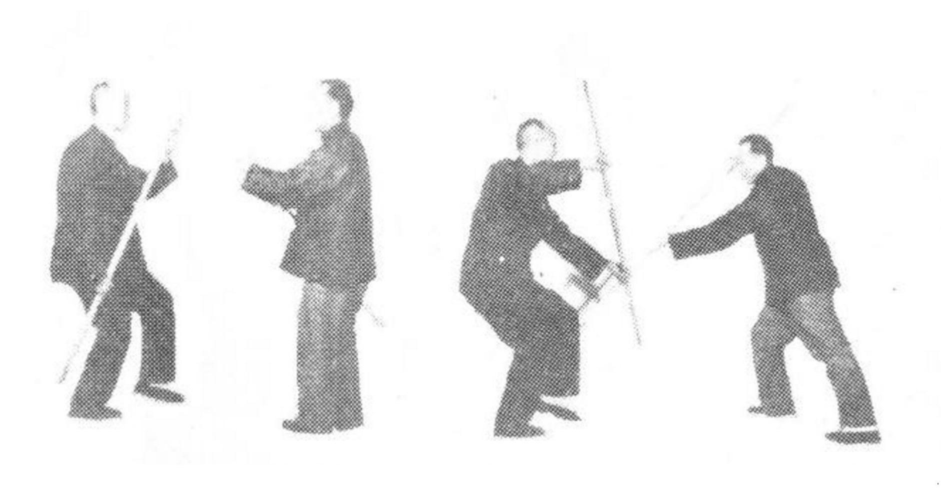


图3—14　　图3—15

2. 甲右弓步刺乙左膝，乙左点步缠带

甲：借助乙之杆向右拨之劲，顺势旋左臂将杆从乙之右肩外侧，向左下斜刺乙之左膝。左掌心托杆至左前下，右手翻转外旋，握杆尾往右外推提，高与肩平。同时，松腰将重心换到右腿站实，右脚向右前横进一步，成右隅弓步式。

乙：顺甲进攻之势运用“逼、缠、带、拨”的手法将甲之杆先向右下缠绕，再往左后下拨至左胯后边；左手内翻向左前下与胯平，右手外旋掌心外翻向前，高与肩平。同时，左脚站稳、踏实，右脚往右后撤一大步，脚尖横置。左脚随之也后退一步，脚尖点地，置于右脚旁成左点步式，胸向左转45度，眼神注视两杆相搭处（图3—15）。

要领：进步劈刺杆时，要作到腰、胯、腿协调一致，两手旋腕之劲要作到手、肘、肩顺遂配合。注意整体动作的身机协调，劲力完整贯达于村头或搭接之处。引拨、退步及转体动作要作到“通紧绕圈”、“沾住”、“粘合”，使两杆不离不脱，以提高“听”、“化”之技巧；转体时眼神的配合是十分重要的，一可表达内在精神使之形于外，二可以使上肢动作与腰身和下肢的步法形成上下相合，以达到传神入化之境界。

3. 甲进行刺乙之左肩，乙退步撩截

甲：顺随乙方之拨劲将杆松旋从下向右以杆头刺乙之左肩；左手掌心翻转向上，抱杆于胸前；右手随之下压，臂外旋，收落于腹前，掌心朝内，同时，左脚向前进一步，右腿也跟进一步落于左脚内侧，眼看杆头。

乙：借助甲之松劲运用“撩、逼、粘、截”四劲法，将杆从左往右上，划弧将甲之杆外拨，左手外旋，右手内旋沉肘收落于腹前成抱杆状，掌心朝内；同时，左脚松落，重心移于左腿，右脚向后退一步，左脚收撤于右脚内侧，眼看两杆相搭处（图 3—16）。

4. 甲进步刺乙胸，乙退步引拨

甲：借助乙的截拨之势，右腿层膝，左脚前进一步，当左脚落稳时右脚跟进落于左脚内侧；同时，左手内旋掌心向右，右手外旋掌心翻转向上，以杆头向乙之胸部刺去，眼看杆头。

乙：顺随甲方之势，左腿屈膝，右脚后撤一步，当右脚落稳时左脚后退落于右脚内侧；同时，身体向右转约 45 度；右手内旋掌心翻转向下；在手微外旋，两手配合支用“引、拨”之法将甲之杆引拨到右肩外处，眼看两杆相搭处（图 3—17）。

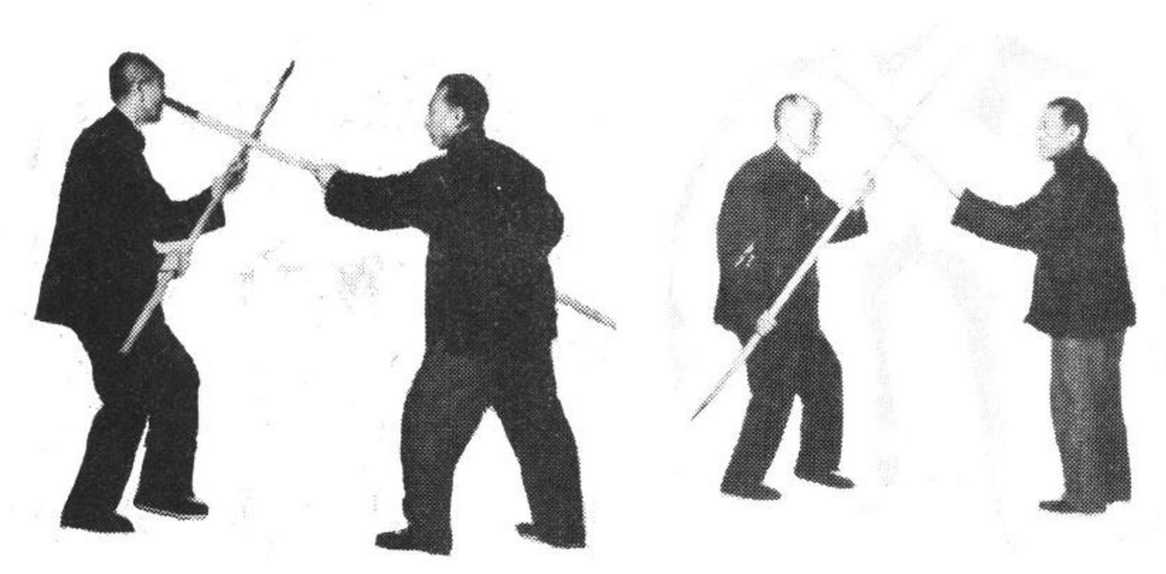


图 3—16　　图 3—17

要领：3、4 两动作的过程是由低到高成站立姿势，当身体有起伏之时必须注意变换姿势不得忽快忽慢，或有间断之处。两杆不得碰撞脱离，除注意腰、身、腿的配合外，还要在两手之旋转，缠绕时，适当运用“开、合、沾、粘、引、拨”等法。进退步法要求“轻、灵、捷、稳”。处处要体现出“身灵、步活、手合、杆粘”的特色，才不愧为太极拳特点的器械。

5. 乙进步刺甲喉，甲退步引拨（图 3—18）。

6. 乙右弓步刺甲膝，甲左点步缠带（图 3—19）。

7. 乙进步刺甲左肩，甲退步撩截（图 3—20）。

8. 乙进步刺甲胸，甲退步引拨（图 3—21）。

9. 收式：①在乙进步刺甲胸，甲退步引拨姿势的基础上，甲乙二人落杆，改为互相虚步刺膝的姿势；目视杆头（图 3—22）。

10. 收式：②由甲乙二人互相虚步刺膝的姿势，改 为双人都以单人抱杆式成为交叉杆姿势，身体起立，目视两杆相贴之处。(图 3—23)（单人抱杆式可参照三、动作解说中单人进退步扎杆练法内图〇）。

11. 收式：③在甲乙二人以抱杆式的两杆相贴的姿势下，各以右手持杆下落，杆尾触地，

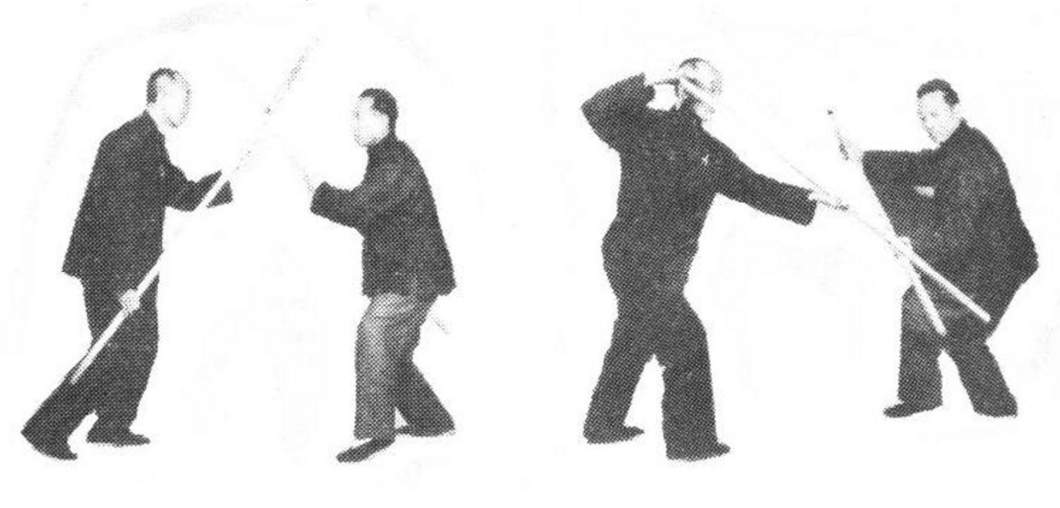


图 3—18　　图 3—19

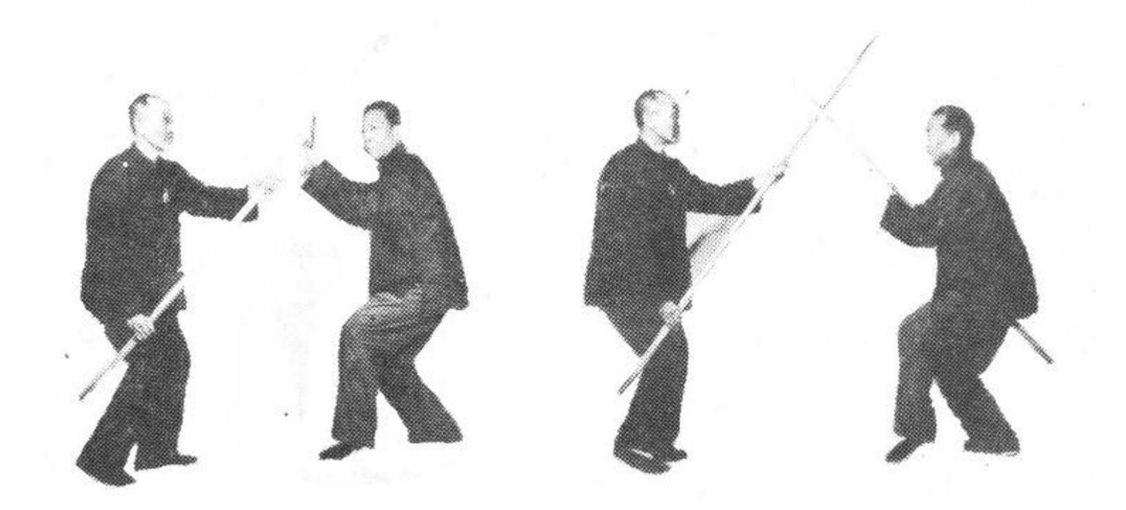


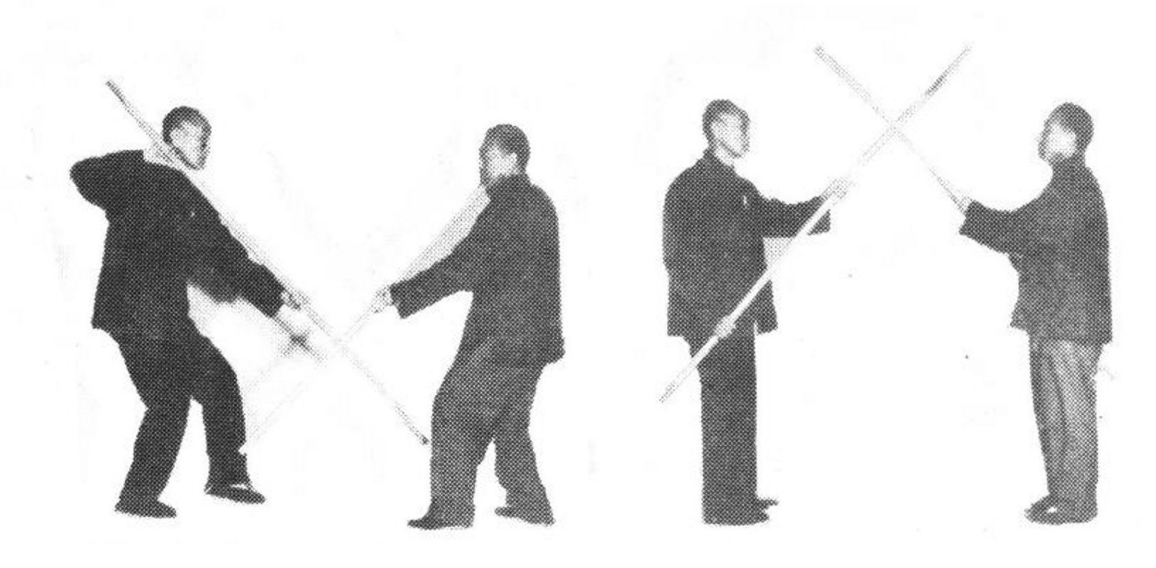
图 3—20　　图 3—21

左手自然落下，置于胯之左侧，指尖下垂，成为甲乙二人持杆对立的姿势（图 3—24）。

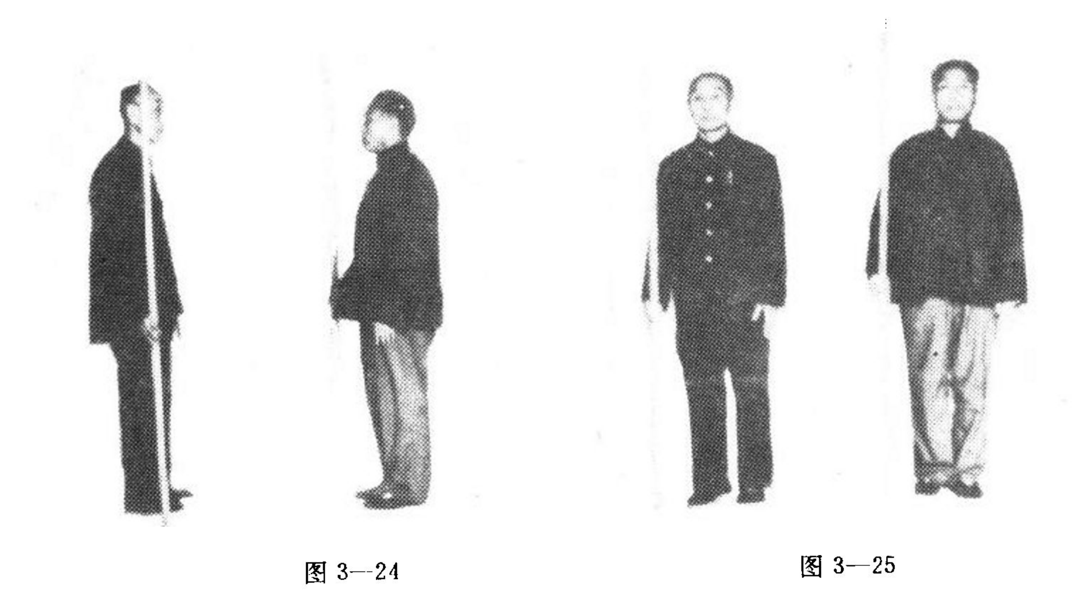
12. 收式：④接上甲乙二人持杆对立姿势，甲持杆向右转，乙持杆向左转，成为面向前方、退场（图 3—25）。

太极四杆，又名太极四枪，或太极沾粘扎杆，是与太极推手一样，都是对练的项目。需要按照一定的攻防动作和姿势，进行初期的培训，主要的目的是由逐步掌握"听劲"而达到"懂劲"。要根据对方的来力，即刻地作到相应的变化，把对力"化拿放打"出去。这就比个人练习拳架要难得多。这些动作都无定式、定法，而是随机应变。所以本书在推手和太极四杆两部分，只写固定的练习"招数"来辅导学者练习，在固定招数熟练后，自己必须进行深入更深入的探讨。因内中秘藏很多深奥细致的真髓所在，并因其内在是无止境的，所以提醒真正愿在太极拳上求得真实东西的深造学者不可不注意。

自从解放后，练太极拳的人大部分都集中在各公园等公共场所。对于练长的杆子有携带


图 3—22　　图 3—23

不便和练时占用面积大等条件限制。同时，此项运动更需要有一定的功底后才能初步掌握。因此，我的杨禹廷老师没有在公园的公共场所内教此项目。只是对入门弟子或长期练拳有功底者，个别教导。如此更感到这种太极拳的系列项目之一的太极四杆沾粘扎杆法很有特色、真有实用，应当挖掘、发扬、推广以传后代令其后继有人。


图 3—24　　图 3—25

第四章　吴氏太极拳推手术

太极推手和盘架子（练拳的套路）：是太极拳一个整体的两个部分。盘架子为拳之体，即太极拳的基础，推手为拳之用，即太极拳术练习技击用招的方法。所以说学会了架子，还要学推手，才算是体用兼备。推手和盘架子一样，对身体和精神有良好的锻炼效果，而且可以使对动作的反应灵活快速，提高进退、腾挪闪战等技巧，从而使学者提高学拳的兴趣。

推手是太极拳中的术语，有说“搭手”的，也有说“靠手”或“揉手”的。太极推手以“懂劲”为要诀。“懂劲”的初步是使皮肤富于感觉力，其锻炼方法是通过二人肘、腕、掌、指互相搭着循环推动，察知对方用力的大小、轻重、虚实及经过方位。这样练习长久了，神经的感觉会特别灵敏，并能粘走互助，对方稍微一动，自己就会知道对方劲的来路和去向以及虚实等，并相应的作出反应。所以初步推手，只要求打轮，而且必须把掤、捋、挤、按、采、挒肘、靠等基本八法，每一手都练得正确，手法一定要认真。待练得熟练后才可以“问劲”。所谓“问劲”，是推手工夫的进一步练习，也就是根据“沾粘连随、不丢不顶、无过不及、随屈就伸”的原则，运用基本八法，进一步提高末梢神经的反应能力，探知对方劲力的大小、刚柔、虚实和动向，并能采取相应的措施，做到能化能发。待练有相当功夫之后，才可练习击技的施用方法。

第一节　太极拳推手术八法释义

掤、捋、挤、按、采、挒肘、靠八法是太极推手的基础，其意义如下：

1. 掤：掤字意义就是提高拔上即上捧的意思。如以手用力按皮球，皮球受到压力，本身起反作用，使皮球不得下落，掤字就是采取这个意思。

2. 捋：捋为舒散之意。在推手时，以舒散对方的来力，使它腾散而不集中。犹如将车上的货物迅速卸下。

3. 挤：向外或向前挤物，或用手或用肩背挤着对方身体，使不得运转，再从对方背力方向推之、掷之，这都是挤的意思。

4. 按：按的意思就是捺着对方前进的力量，使向下而不能上犯。

5. 采：采取、选择的意思，太极拳以采制敌之劲力为主，也就是选择对方的弱点以后，加以袭击。

6. 挒：分之为挒，太极拳以转移对方劲力，还制其身谓之挒，挒又是去的意思。

7. 肘：臂中部弯曲处之骨尖叫做肘。拳术家用此处击人之动作称之为肘，形式上好似剑击尖击中时特别厉害，太极拳用肘之法很多。

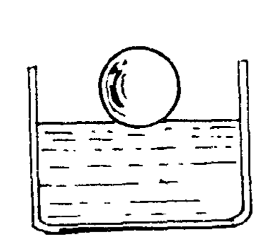
8. 靠：依靠，依附于他物之意。太极拳近身时，以肩、胯击人叫做靠，有肩靠胯打之称。

第二节　太极拳中机械力学原理

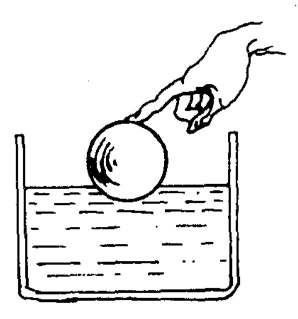
任何一种拳术都有它合乎力学原理的地方，不合乎力学原理就不能进行技击，也不能称之为科学的拳术。如果能了解各种拳术的力学原理，那么不但在技击方面能有进步，并且还可以帮助我们改进姿势，收到锻炼的功效。

在太极拳中，许多姿势和动作，都可以用力学中的三种简单的机械来加以说明。这三种简单的机械即杠杆、斜面（劈）和轮轴。尤其由于推手没有固定的着数，而是随机应变和千变万化的，倘若在锻炼中不仅能掌握其要领，而且还能掌握它的力学原理，那么进步就一定会快。

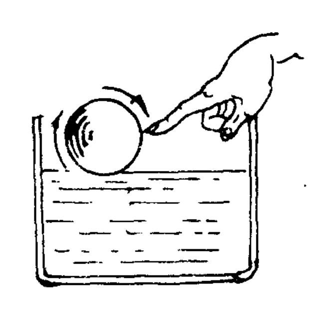
大家都很熟悉，在力学中有力的三要素，就是大小、方向、作用点。如果两力平衡，这两个力必须大小相等，方向相反，作用点相同。倘若大小力相等，方向相反，作用点不同，则产生力矩，使物体发生旋转。此外，用力推动放在地面上的物体，倘若力的作用线通过物体的重心，那么这个物体就能被我们推动，倘若力的作用线不通过重心，就会发生转动。因为太极推手虽然不和对方硬碰硬撞，然而，也不是一味示弱，而是在其中有一种沾粘劲，正好象在水中按皮球的情形一样。在水面上按皮球的时候，如果没有找好着力点，则皮球翻滚而不能入水。如果按的时候找好着力点，那么皮球就可以被按入水中。然而，此时皮球对手有一种反抗的力量，这种反抗的力量就好象是一种掤劲。在太极拳中经常用着力点不同而发生转动的原理来化对方的力，如果把自己比成是一个大球，只要使对方来力之方向不通过球心，对方就推我不动。上述道理如图 4—1 所示。



1. 皮球浮于水面，未受外力，处于平衡状态



2. 手按皮球，皮球受到外力作用，破坏了平衡



3. 手指按空，外力方向未通过球心，球不入水，发生转动

4. 外力方向通过球心，球被按入水中

图 4—1　皮球沉浮与受力的关系

根据上述力学原理，在推手时如对方将我之重心移出体外，我为克服对方力的作用而保持身体稳定，就要运用太极化手法。化手时应注意以下三点：

1. 要象皮球那样能灵活的转动。

2. 要象皮球那样有弹性。这种弹性，实际上就是掤劲。

3. 化手时要永远不离对方的手，也就是要和对方贴在一起，和对方做同样的运动（就象图 4—1 所示，把球按到水里，手不离球，球不离手一样）。

下面从机械人身体各关节肌肉的动作示意图来看一下人体与太极拳的关系。

1. 只有象铁工厂的机械上的大轴不弯曲，轮子才能转动，所以向左右转动时，大轴必须直（也就是我们的脊椎要直）；所谓上下一条线全凭左右转。可参看机械人（图 4—2a 之部位）。

2. 在转动部分要具有弹性（象皮球一样），因为对方手来的很快很猛时，必须要随对方，向后退一个距离才能转，（正象用手很快的按上皮球时，皮球顺着手的方向向下沉一段距离后再转一样）。可参看机械人用拳推动轮轴（图 4—2b 之部位）。

3. 在推手时要以这些部分转动，按照太极拳的推手规则进行之，才能化开对方的来手。可参看机械人（图 4—2c 之部位）。

4. 在推手时每个关节犹如弹簧，当发劲时，要先收缩，然后按火候的舒张发劲，所发出的劲应是各关节力的合成。可参看机械人（图 4—2d 之部位）。

5. 通常的脊椎是形成三个弯曲部分（颈弯、背弯、腰弯），这样就影响了上身的转动，所以在推手时要作到尾闾中正、涵胸拔背，才能使脊椎上下成为直线而可以随意转动。可参看机械人脊椎（图 4—2e 之部位）。

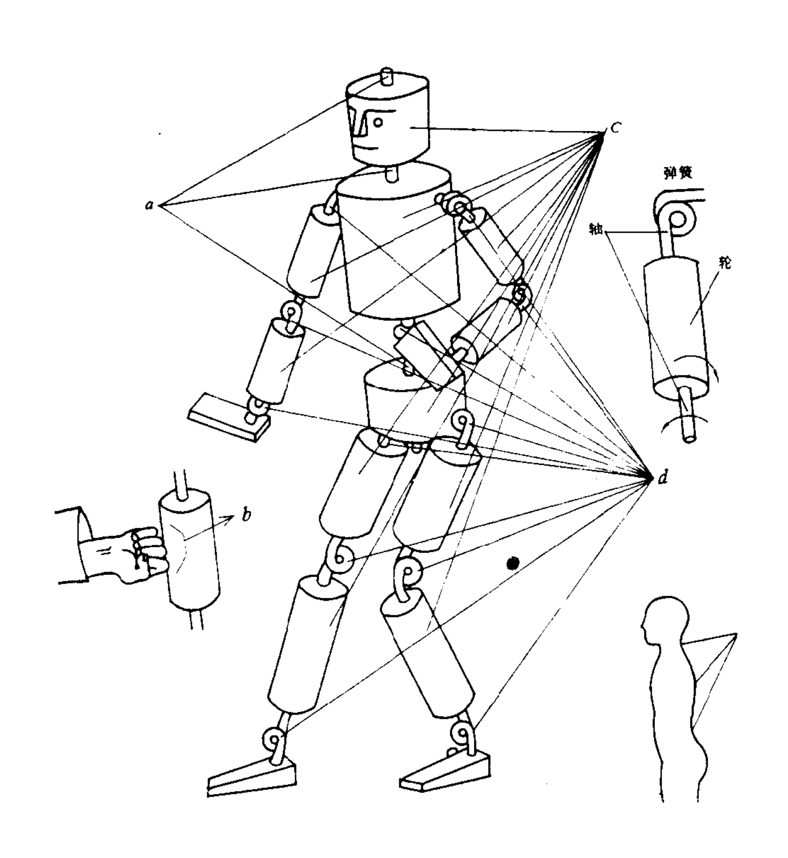


图 4—2　机械人与练太极拳的关系示意图

第三节　太极拳中各种劲的意义

首先要弄清楚劲与力有何区别。许多人认为两者并无区别，其实不然。一般来说，在未练太极拳之前，人们所具有的体力，拳家叫“力”。由于肩臂不能放松，此力达不到梢节，故不能发挥其具有的作用。但是，练习太极拳之后产生了一种灵活运用的力，这种力拳家称之为“劲”。“劲”是放松全身各关节由筋和肌肉自然伸缩而产生的，它可达于四肢。两者之不同点是：力为有形劲为无形，力方而劲圆，力涩而劲畅，力迟而劲速，力散而劲聚，力浮而劲沉，力钝而劲锐，这些都是力与劲之不同点。力有直力、横力、虚力、实力之分。直力露于外，横力隐藏于内，虚力性刚，实力性柔。未学拳者力直而虚，此是拙力。已学拳者力圆而实，此乃是劲。但劲之中又分闯劲、功劲、崩劲、粘劲等。初学者多半都是闯、功、崩等劲。因闯劲太直难以起落，功劲太死难以变化，崩劲太促容易断续，这些劲应用起来效果不大。要知劲愈大愈露形则不灵活。艺高者多半都是粘巧劲，又灵活，又敏捷．外表不见其劲，而手到劲发，疾如闪电，且一发便收，凝神蓄势毫不费力，全用巧劲而不使拙力。劲有很多种，如沾粘劲、听劲、懂劲、走劲、化劲、借劲、引劲、发劲、提劲、沉劲、拿劲、合劲、截劲、断劲、摺叠劲、擦皮劲等，其中尤以沾粘、听、懂、化、发等劲为太极拳诸劲中之精髓，若能把这几种劲了解，用之于身，则可以明了太极拳之精华。现将主要之劲的意义，分述如下：

1．沾粘劲：此劲就是相连不断的意思，系由推手而来。初练时两手迟钝，好象木棍，渐由手、臂、胸、背以至周身皮肤，逐渐产生感觉。有感觉之后才可以沾粘。在推手时，首先要注意两人腕、肘部相搭之手是否有离开之毛病。自开始一直到终止，应该保持没有一点离开的时候，这样练习日久，则沾粘劲自会练出来。练至相当程度后，皮肤上有似云似雾之气的感觉，如漆似胶，一遇敌手，即要粘着不离，不但两手如此，全身也如此。艺愈高深则感到气也愈厚而面积愈大。但此气不能目观，只能感受，或使具有同等功夫者互相能有感觉，所以功夫大的人，推手时一搭手即能知对方程度如何，人们常说：“行家一伸手，便知有没有。”就是上述含义。此劲在初学时必须练习，否则不能研究其他之劲。

2．听劲：所谓听劲，不是用耳朵去听，而是以周身皮肤之触觉来感知，这是拳中术语。所以在未练听劲之先必须练习沾粘劲，若不明沾粘则不能听。推手之纲领全在懂劲，然而不能听便不能懂（懂得对方之动作方向），听劲的练习方法，首先要把自己身上的呆力去掉，放松腰腿，静心思索，集中精神，以皮肤上的极灵敏感觉神经去听对方劲的来路方向和所发的是哪一种劲的功夫。由此可知听劲在推手中甚为重要，学者在练习推手时，万不可忽略。

3．懂劲：此劲在推手中可以说是最难练的一种劲，非由明师口授与自己切身研究不可，须知能听劲然后才能懂劲，在未懂劲之前容易犯顶、偏、丢、抗等病，但懂劲之后往往易犯断、接、俯、仰各病，这是因为还没有达到真正懂劲的地步所致。倘能知“闪、还、撩、了；转、换、进、退”，行动自然，都能随心所欲，这样才能说是真正懂劲。真懂劲之后即能得屈伸动静之妙，开合升降之效。见入则开，迂入则合，看来则让，就去即升，果能如此也就步入了上乘之境界。这样才能有知己知彼百战百胜之能。由此可见懂劲之难了。

4．走劲：太极拳的原理和其他拳术不同，注重粘、走。粘是不丢，走即是不顶。如求粘走如意，则非有活步大捋推手的功夫不可。太极拳没有练到能以致用的程度，决不能冒昧用

于击技，否则连招架的功夫也会没有。因为太极拳就没有固定的招数。既然没有招架的手法，那么受人攻击时如何办呢？要解释这个问题先得明了太极拳的原理。太极拳就是一个圆球，一举手一投足皆不能离开圆圈，离了这个圆圈便违背了太极的原理。不但举手投足不能离圆圈，四肢百骸不动则已，动则皆不能离圆圈。太极拳的招架实际上就是一个圆运动，在此圆运动中既有走化（招架），又有攻击，决不单纯还招。所以，不能用太极拳的方法去攻击人的，也决不能用太极拳的方法招架。因为就在这一个圆圈之中可以简单的认为一半是招架，一半是攻击。可以想到，功夫越深，圆圈越小，有时并没有见其转动 而已尽到招架攻击之功能。走劲是由懂劲而来，不懂劲就不能走，走就是避人之来力而不与抵抗的意思。在推手时两人相粘之处须保持不离，以腰腿手退或前进，或向左右方向移动自己的重心，以达到身体舒适没有不得力之处为原则。如遇有偏重之时则用偏松来对待，遇双重之时则用偏沉以对待。处处御去其力，随对方来力的方向而走，不做一点抵抗，使对方处处落空毫不得力为止。初学非遇大劲不走，这还是有抵抗之意，还不是懂劲后之真正走劲。走劲之枢纽全在腰腿，腰腿没有功夫决不能成功。

5. 化劲：此劲是由粘劲和走劲而成，随感随化，前进，后退，左顾，右盼，相济不离。化劲的要点，全在我顺人背，如能达到此种地步则对方虽有巨力也没有用处。所以化劲在太极拳中也是一种重要的劲。在化劲之中须略含挪劲，无挪劲近于弱则又不能化。须知化并不是用手肩来化，用手肩来化是硬拨，不是真正的化劲，倘能顺人之劲，或高、或低，或横、或直，或快、或慢，都能与之结合一致，粘而化之。如用圆运动来说，即顺着来势以半个圆圈招架，半个圆圈攻击。拳论中所说“粘即是走，走即是粘”，就是这个道理。化中往复须有折叠，使人不知我之劲路，直致对方势背而止，如此才可以说是真正的化劲。化完之后才能拿，能发。但要注意化劲不可过老或太嫩，化劲过老则沾粘劲易断，而影响发劲；太嫩则势背，不能前进。须知化敌之发劲，应俟敌劲将出而未全出，将至而未全至之际，随势而化，不要太早或太迟。太早力未到，无有变化；过迟力已着，再化也无用。至于化圈走的大小，是有区别的，艺深者走的圈小，艺浅者走的圈大。有人认为太极完全是软化，这是不对的。须知太极拳实际上有化有发。化之得势则能发，化之不得势则不能发。艺高者，化即前进，因为其上身似往后化退，其实下部腰腿已在前进，此是以退为进之法。但是，初学者多半以退步为后化，实不知这是逃，而不是真正的化劲。艺高者外极柔软，内含坚刚，此种坚刚不要有意识的，而是自然之坚刚。由于练习日久而能增长内劲，所难作到的是内含坚刚，而不失于外，即迎人化人之时，也以柔软应付坚刚，使对方之坚刚无法施展。

6. 引劲：此劲就是对方不动而引诱他动，或对方即动而引其入于自己所理想的路线（即使其重心不稳，落于空处）。有许多人只知化劲、拿劲、发劲，而不知此引劲，其实引劲是处于化拿之中间。引劲比化劲难练，因为对方的来势没有一定，不可能随着自己的意愿行事，而又必须设法把他透出背势中之焦点，同时引诱的方法又必须在把对方的攻势化到将尽未尽之时，这样才能引其入壳。如对方艺浅则不成问题，若是拳术较高者又须用假引之法，如引高打低，引左打右，或故意发一虚拳假引，使对方神散气浮，重心不稳，正在惊慌之际，“出其不意，攻其不备”，即可拿而后发。所以在发之先须先拿，在拿之先须有引，在引之先须有化，这是一定之理。此种引劲之法非经专心研究不能成功。因为劲不仅是用手引，而且还可以用身法、步法、腰法等。引之愈长则发时愈便利，但始终不能离开沾粘二字。

7. 拿劲：此劲在太极拳中甚为重要，比引劲、化劲还要难学，因为不能拿即不能发，拿不起来也放不出去。发之不中拿之不准，欲拿便拿实，不实则不发，发也无效，（拿实即拿至

敌发呆钝的意思）。在用拿劲时，必须注意动用要轻灵，重则易为人发觉而变化脱去，此劲之难学也即在此。将拿到而未拿到之时，要注意不露形象，若拿到后，不能使敌方逃脱。所以，运用拿劲时要在人不知不觉之间，而且拿人必须拿人之活关节（如腕、肘、肩等处），否则易被化脱。拿人之时，好象用秤衡物，体重者秤砣往外移，体轻者向内移，务要使高低轻重相等，不要失去平衡。对于自己的重心尤须注意，务使尾闾中正，顶悬步稳。所谓“拿人不过膝，过膝即不拿”，就是说如离人远非自己进步不可，否则会影响重心的不稳。拿人不是用手拿，用手拿钝而易化。拿劲主要是在腰腿上的劲。拿人不是用力拿，用力拿呆而易脱 ，拿时主要在运用意气和步法。身法、方向是否合适也很重要。功深者一搭手无论何处一索即得，且能使初拿者身不由己，随其所欲，俗语说的“入榫”，就是这个意思。但艺高者往往拿而不发，其原因是人已被拿，既知势败，已认屈服，可以不必再施发劲，以免使对方更觉难堪。拿劲又分有形无形两种。有形者拿的圆圈愈小其功欲深。反之，圆圈愈大其功愈浅。无形者在两人之皮肤相粘各施引拿时，艺浅者所运用之圆圈常被艺高者遮蔽，因为这是一种用意不用力的拿法，所以说此种功夫须要下功夫刻苦锻炼才会成功。

8．发劲：不知发劲的原理则不能发人，更不能谈技击。如仅知化劲而不知发劲时，这是知守而不知攻。须知当运用化劲时并不都是很易化开之劲，其中也有许多是很难化开之劲，如有一点化不开即要失败，并能牵连到全部失败。所以必须要求一化一发（即一守一攻），才会不致于失败，因为只有这样才能使对方全部精神和力量分散于化发劲之中间去。所以当运用发劲时，必须达到不发则已，一发必中的程度，免去花费许多时间。反之，既须注意于守又须注意于攻，以致自己的精神分散，且易被人所击。太极拳的发劲中又分有截劲、长劲、沉劲、钻劲、寸劲、分劲、冷劲、断轻、抖劲等。其中截劲较长劲为猛，钻劲较沉劲为厉害，分劲较寸劲为狠。在发人时，以能使人双足离地一次腾出为优秀；如人双足不能离地只有带跳带退，则为次。此是由于气与劲不足的缘故，所以不能使敌根腾起。冷劲是引人发人都是在不知不觉中，所以其势极猛，但用起来是很不容易的。断劲是在引人得势后内劲稍微缓了一缓，随即以全身蓄劲直发于人身，此劲猛烈异常。此外，还有抖跳劲，当自己被对方粘住时，即用腰腿劲抖拍于敌身，则敌双脚腾起，也应之而拍于地上，好象拍球一样，特别奇怪的是先拍之若干下，复用长劲发出，敌被发出后仍能腾跳若干起，故此劲甚为奥妙。在发劲中除借劲、钻劲外，其他诸劲在未发之前均须有化劲、引劲、拿劲。如拿的得势才能发，拿的不得势则发也无效。初学的人对于发劲一定会感觉有困难，但能通达了一个劲之后，其他劲也可以逐渐通达，决不会有只精一劲而不会使用其他劲者。须知学者在发劲之初，当先知劲路，在人之全身何处为根？何处为枝？何处为叶？所以在拿人或发人之时，必先治其根，此是发人之要旨。用劲发人时，须掌握三个要点，即机势、方向和时间。所谓机势就是自己的势顺，对方的势背，而且重心偏于一方，已显其焦点。另一种说法，即是敌之重心已歪，身上有一部分发呆（即拗住劲的意思），同时其气浮而上升。方向即是发劲之方向或上、或下、或左、或右、或正、或隅，必须随对方势背之方向而发劲才可奏效。时间须恰 当其时，即在对方旧力已完新力未生之机（即发呆时）或后退之时，不可太早或太迟，早则敌势未完易生顶撞之病，迟则敌已发觉而生变化。如知机势与方向而不知时间，也易犯顶撞或发劲不足等弊。倘能三点俱备，则发人甚易，好象弹丸脱手，百发百中。反之，虽然发劲很猛，但是仍不会收到很大效果。此外，还要注意自己与对方之距离。过远则劲不能达，太近则自己欲发之劲被闷闭不能发出。其次发劲之高低也有关系，人高我也高，人低我也低。人过低则我发其上部，人过高则发其中部或下部。对于敌之轻重也应以留意，上下轻重相当者应发其中部，上轻下

重者应发其下部，上重下轻者应发其上部。辨别此轻重之法，可在推手中用沾粘劲与引化劲来侦察探知应发之点。有时发其呆实处，有时发其不能变化处，有时用手指尖引出其实力而以掌发之。总的来说，即是想法先使对方意气散乱，引出其焦点，然后再用发劲，并且要随屈就弯，人屈则随屈即发；人弯则就其弯即发，随机运用。艺高者显示的焦点甚小，而被发对方之焦点甚大。是在对方身上的任何一部分，皆能引出焦点，都可以发劲；同时在自己身上任何一部分也都可以发人。其发人即在一刹那之间，随引随发。在发劲时，必须求周身一致，且出于不知不觉。发者本身愈觉未使劲而受者愈觉沉重。反之，发者本身自觉用劲甚猛，而被击者并未受到其理想中之重量。此中缘由实因发者自觉有劲，其劲并未全部透出，而自觉无劲，其劲已全部透出。所以，发劲好象放箭，曲中求直，发劲应当全部吐出，不可稍为停留于手背中。发劲之不通畅多是由于犯了“三停”的缘故。以上肢来说，一停于肩穴，二停于拐肘，三停于掌根。以下肢来说，一停于胯，二停于膝，三停于踵。以中部来说，一停于胸，二停于腹，三停于丹田。发人之劲，好象抛物一样，欲抛则抛，万不可有犹豫不定，即欲抛不抛，不抛又欲抛之状态。倘有此思虑则意气易断，意气一断则不能发人。所以在发人时敛气凝神，目注对方，尾闾中正、虚领顶劲，涵胸拔背，沉肩坠肘，伸指立掌坐腕，两臂直而不屈，同时将背脊骨稍加突出，并松腰坐胯。但松腰应向下不能向后，向后则劲缩于后而不能向前发出。须知精神所到之处，意气亦随之到，劲虽发出而意气依然不断，所说“劲断意不断，意断神可接”即是这个意思。

9．借劲：此劲在太极拳中可称为基本特点之一，非艺高者不能运用。因借劲之发人，无引劲，无拿劲，其间仅仅含有少许化劲。随到随发，不加思索，其快就象闪电一般，乘人之势，借人之力，高来高往，低临低去，不需要觅其焦点和背势，能使对方在不知不觉中而被发出。最奇怪的是敌来亦去，敌不来亦往，来势愈大则被击之劲愈猛，所谓“四两拨千斤”，也就是借劲的意思。能利用借劲时，则力小可挫力大，弱者可攻强者。倘能擅长此劲，则人之任何部位皆可借用，而自己身上任何部位皆可发人，惟发人时必须腰腿一致，沉肩坠肘，涵胸拔背，尾闾中正，以意气发出。尤需注意时间不可过早过迟，早则敌劲未出无有假借，迟则身易被击难已还招。最恰当的时间，即在敌劲将出未全出，或将要到达而未到达之际，在此刹那间发劲才能有效。我们可以打一个比方，尤如人之入室，一足正将踏入，而室门忽然关住，则人即无从入内，而反被门叩出。又若人之谈话，正在开口发言时，当即以手掩其口，则口被掩扪而气阻音塞无法发言。由此可以知道借劲的练法相当难学，但肯下刻苦功夫练习，也就不觉得怎样难学了。

10．提劲：此劲是提高拔上的意思，其效用是拔敌之根，使其重心倾斜。重心既歪则势必败，如自身体重而对方体轻时，还容易提拿，反之则难以提拿。此时非用巧法不可，即乘对方不觉时，往前进步用腰腿劲向上粘提，使人在不知不觉中重心倾斜。提劲的方法全在腰腿，而不是用手提。用手提则重而且笨，易被人发觉，所以用提劲时，脚步要站稳实，腹部放松，虚领顶劲，气贴脊背，尾闾中正，敛气凝神，两眼注视对方之势。此外，对于方向、距离、身法、步法尤应与对方凑合，不然仍是没用。运用者要善于随机应变，如提之得势，再加以后引，使敌身不能自主，这时无论用任何劲都是可以把敌人发出去的。打手歌中之“引进落空合即出”，就是指此而说的。但提劲非艺高者则不易应用，或有时提人未成反被人制，以致弄巧成拙，初学者对此不可不注意。

11．沉劲：许多人都以为“沉”与“重”是一样的，其实是有区别的。因为重力呆、滞，则易显出拙笨之状态；而沉劲是活，且有似松非松，似紧非紧之状态，尤能随着对方之来势

或引势发挥作用。初学者在推手时对于沉、重、轻、浮大都不能分辨清楚，很容易理解错了，这一点不可不注意。现在把沉、重、轻、浮之意解释如下：

双重为病，等于填实，与沉不同。双轻不为病，由于感觉灵敏，所以轻灵与飘浮不一样。半轻半重不为病，偏轻偏重为病，半者，半有着落，所以不为病，偏者，偏无着落，所以为病。偏无着落，心失方圆，半有着落岂出方圆。半浮半沉失于不及，偏浮偏沉失于太过，半重偏重滞而不正，半轻偏轻灵而不圆，半沉偏沉虚而不正，半浮偏浮漂而不圆。若能双轻而不近于浮则为轻灵。双沉不近于重则为离虚，此二种可以称做上等手法。在发劲时能利用沉劲，则敌被发出较为厉害，此劲系由背脊经过臂、手达于敌身，使敌腾空跃出，好象拍皮球一样，拍之愈急其升愈高。沉劲在发劲中要占重要地位，学者不可不注意。

12. 长劲：即柔慢伸长之劲，用之于手、臂、肘、肩、腰、胯、膝、腿、脚或周身各部，均可在推手中引拿人之后，将自己劲慢慢长伸发于敌身焦点之上。倘其后化至不能再化时，势必腾出。如遇敌劲阻挠，则自己之劲须绕弯前进，随其势以不丢不顶之法乘隙而进。此种情形可以打一个比方，譬如我们想把一串珠子用线穿起来，当以线穿珠时，所用之力不能过大或太小，劲大珠子不能穿进，劲小遇阻也不能穿过去，非随其弯曲之势用巧劲穿之不可。所以说长劲发人，就如穿珠一般。当发人时须沉肩、坠肘，尾闾中正，用腰腿劲，加以意气。艺高者用长劲时，或先用截劲参加着长劲，或先用长劲至敌力将出未出时补用截劲。先截后长则对方先倒退至长劲完时复腾出。先长后截则对方先腾出后倒退。因先后所发劲完全蓄于敌身，所以先入后出，后入先出。譬如钟表发条旋之愈久则弛也愈久。旋之甚暂则弛也甚暂，非松至尽处不止。这种长劲也为太极拳的重要特点之一。

13. 截劲：截劲又名刚劲。用之于手、臂、肘、肩、胯、膝、腿、脚或全身各部，均可全在引人落于空处，正当对方欲变化而又不能变化之际（即发呆的时候），随即运用截劲向其中心发去，其作用力特别显出速而促，被击之人，跌势甚猛。在发劲时，本身应具有虚领顶劲，涵胸拔背，松肩坠肘，眼神注视对方之势。此劲发出有弧线形和直线形两种随势应用。但在初学者欲用之得法是很不容易的。非艺高者不能运用如意。

14. 开劲：见入则开，即见人劲来立即化开之意思。开劲近于方，且有开展之意，用以走人之内门，其劲非常勇猛。同时身法、步法要互相配合好，距离不能过远，过远则不能运用。开时须用腰腿劲，加以意气，并不是只用手、臂来开。若仅用手臂硬开，则呆而钝。在敌进招处于适当程度时（即恰到好处时），当即发开劲，过时则自己之劲易断，效果不大，又反被敌乘机所击。总之，须开之得时，使我为势顺、人为背势为止。开的得势，即可直追敌身，任意所为。但艺高者往往自开其门，任敌进攻，待彼深入，即乘机反击。开劲不但能化人，还可以发人。开后即须发、不发则失去良机。

15. 合劲：此劲与开劲相反，而又是两个人相对照之劲，所以说有开必有合，有合必有开，此二字确有连带关系。合劲近于圆，即紧凑之意思。合时须用腰腿劲，并有要涵胸拔背，松肩坠肘，使气贴于脊背。发出之劲能感觉出特别整而有劲，因为能将全身之气集中在一起。合而后发敌之焦点，故敌决不能逃避此击。合劲在太极拳中也很重要，发劲时多含此劲，无此劲则气不凝，气不凝则劲散，发也无效。不但在发劲时需要合劲，即在演习推手时也不能离开合劲，自己与对方的一动一静，一进一退，一升一降，一刚一柔，外形动作和内部呼吸，都要相互配合，协调一致。这就是说两个人的动作融合一起，象一个人一样。

16. 掤劲：此劲在推手中甚为重要。推手时如无掤劲，一搭手就会被人压瘪。掤劲不是用手、臂之力，而须用腰、腿之劲，加以意气，使敌不易攻进来，此是防守之法。若欲发敌，未

挒之先应往后向下用引劲，诱其劲出而显有焦点后，借其劲而发挒劲则无不获胜。发挒劲的地点，最好是在人的活关节或拗着劲的地主，因为使其不易化脱。挒至适当时机则及须发击，不然则徒劳跋涉。用挒劲发人时，须敛气凝神，目注对方，万不可挒东视西，否则无效。

17. 捋劲：因其他发劲，使敌多往后跌出。如彼知此弱点，便将重心前倾，不使后仰。这时当用捋劲，乘其前进即用引捋，使彼向前倒而跌至自己身后、但功夫浅无沾粘劲者，可以不用此法，因为易被人乘机而入，由势顺而反变为势背。就是有沾粘劲者，若捋之不得其法，也多不能制敌。其间有二种原因。一是不能诱敌，如欲发挒劲，应在未挒之先故意用捋去引产诱，然后再发挒劲。挒劲一发则使对方不能反抗，如有反抗时再用捋。二是不明挒之方向，初学者在用捋劲时因多用直线方向，所以起的作用不大。用此劲时，要有身法、步法的配合才能发挥作用。若有把握的话，还是用三十度左右斜角线比较妥当。因为前者之劲易被滑脱，后者之劲能利用对方之劲而发对方。但捋人之关键，全在腰、腿与意气，而不是手臂之力。用捋时应是腰、腿略上升，先挒至胸口前。当人势背我势顺时，应坐腰、松胯再转腰，随即用捋发之。但时机已过则不能发，时机未到也不能发，因为已过势尽，发也无效，未到不易得势，故不能发。所以在用捋时，须全身精神贯注，眼神尤须注意对方，即对方跌倒时，也须毫不懈息。捋劲在推手时甚为重要，不能捋即不能使对方前俯更不能移动其重心，重心不动，则难以取胜。

18. 挤劲：此劲在推手中也是主要动作之一。打挤时不可过高或过低，挤劲是由于对方捋己之后，才能用挤。故欲挤之须先故意任彼捋之，而后再打挤，这时挤之作用才大。挤劲也可在人靠之后。但挤不能用手、臂力，须用腰、腿劲，加以意气。其姿势应圆满，不要有棱角，顶悬身正，松肩坠肘，涵胸拔背，尾闾收住，上身不要前俯后仰，避免重心倾斜。若用力挤则已臂反易被敌借劲，故打挤时，要能将挤劲贯于人之脚根而腾起，则使人处于背势，身体不得自由。用挤劲发人之同时，也可加用长劲、截劲等。惟初学推手者，在四手中大半多缺挤手，所以推手盘圈不甚圆满，希学者对此多加注意。

19. 按劲：此劲是用单手或双手下按敌身，使敌不能进犯我身。在按时用顺步比较得势。其中有开合之意，并含有由前往后的一个纵圆圈，如仅直按，即失效用而反为人所制。按之开合，必须手足相应，前进后退有升降之势。艺高者用按劲之法，以起步为虚，落步为实，虚则为引，实则为发。按须用腰、腿劲，加以意气，必须眼神注视所按之处，按时不要太快，太快反易被人借劲。如能藉腰、腿之前伸，手臂蠕蠕按出，则人必觉累而受制。按时须顶悬身正，松肩坠肘，涵胸拔背，坐腰松胯，收住尾闾，上身不能前俯，俯则重心前倾易被捋出。艺高者按人，大都在按劲未发之前，即可使对方势背，自动倾仰，这时再发按劲能使对方跃跌出去。在发按劲当中将长劲、截劲也可以加进去随机施用。

20. 采劲：此劲是在对方有明显焦点时（重心将移动时）以手执人之手、臂、肘部往下沉采。此采劲不是用手上之劲，手采则功效不大，须用腰腿劲，加以意气。采如得势能使对方头昏眼眩，脖筋疼痛，拔动脚根，全身采起。根起则用任何劲都可发之。惟采人不可采两边，因只采一边方能使对方之重心偏于一方；否则，对方易借劲，保持重心稳定。采人不可采之过轻，轻则也易被人借劲。故不采则已，采则必须采足，才能有效。采时，自己身体中正，松腰坐腿，涵胸拔背，眼神下视。

21. 挒劲：此劲在推四手中用时很少，推大捋时用此劲较多。譬如自己处在俯仰势背之际，欲使转顺，即须运用此劲。这时用其他劲不如此劲便利。挒劲用于捋或采之后。其用法分横挒，采挒两种方法，但均须用腰、腿之劲，而不用手、臂劲。用法应注意对方之距离不可

过远，远则无效。所以当用身法，步法使之凑合才能有效。此外尤须谨防自己的内门，否则以致弄巧成拙，反被人乘隙而入。

22. 肘劲：用手击人（包括指掌捶腕）应有相当距离，太远容易犯手未到而所发劲已断之弊，过近则势被闭而又不能发，所以欲弥补此缺点，在距离过近用手不得势时，惟有用肘较手为短，但是发之得势较手为猛，可以直攻人之肋与心窝，是一种很厉害的手法。发时须与膝相合，加以意气，身体中正，涵胸拔背，以手心与肩相合，曲臂盘肘，松胯弓膝，收住尾闾。眼神注视对方更为重要。在大捋中使用“肘”，是指当对方按我时，我用肘还击。在搭手中用“肘”，是指一手化开对方之来手，另一手是用肘击其胸部。因此劲凶猛，如用不得其法，易被敌借势，所以用时不可不注意。

23. 靠劲：此劲是以肩靠人之胸口，此势又较肘利害，当我与敌之距离很近，肘被闭而不能发劲时，采用打靠。打靠时，身宜中正，肩与胯合，不可用肩硬撞，须在我与敌双方皮肤稍相接触之际，以腰、腿劲，加以意气，靠之或上或下随机而施。对于自己之步法、身法尤须注意，顺步必须插入敌之裆内，成丁字形，否则不能得势。靠劲在大捋中用时甚多，故学者极易明了。惟打靠时应虚领顶劲，眼神视 线要和接触点成直线，肩与胯相合。此外，更须防护自己之面部及所靠之手、臂、肘弯处，以防不测。用靠劲，身瘦劲小者也可以攻力厚之人，因肩靠之力比较手劲、肘劲为大。

第四节　太极拳推手术及图解

太极推手有定步推手和活步推手两种。推手术又有单人练习法、单搭手法及双搭手法，还有双手单推、双手并用之法。但无论哪种方法，都是以掤、捋、挤、按、采、挒肘、靠八法为基础，分成四正、四隅的方向，配合手法循环不息地推动着。

一、基本手法

学推手术，必须先由单人练习。掤、捋、挤、按是太极推手中的四个正向动作，也称四正。练习时即以掤、挤、捋、按为主，用气不用力地按规则进行。待练得纯熟后，便可由两人互相对推，这就进入了学习的新阶段。四正推手的基本姿势如下：

(1) 掤：面南背北站立，右手自右肋旁向前伸举，大指遥对鼻尖，掌心向内，两膝松力身体下蹲，右脚向前踏进一步，脚跟着地，脚尖跷起，同时左掌向前伸举，至大指贴近右臂弯处，掌心向前，随之，右脚落平，屈膝略蹲，左腿舒直，形成右弓步式。这时，右掌掌心转向前方，眼看右掌食指尖；意在左掌掌心，这就是掤手（见图 4—3）。

(2) 挤：接上式、步法不变。右掌以小指引导向下降落，至与肘尖相平时为度，掌心向内，指尖向左。（即臂屈成九十度，横平于胸前）。同时，左掌向前移动，至腕部贴于右臂弯上边为度，掌心向外，指尖向上。眼神顺左掌食指上方平远视。重心在右脚；意在脊背。这就是挤手（见图 4—4）。

(3) 捋：接上式，右掌以小指引导向右前下方移动至臂舒直之后，右掌心翻转向上，（托着对方的左肘），跟随左掌以食指引导向左后上方移动，至左掌遥对左额角为度，两掌距离十厘米，掌心均向外，指尖斜向上。与此同时，左膝松力，往后坐身，体重移于左腿，右腿舒



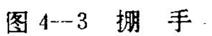


图 4--3 掤 手



图 4—4 挤 手

直，脚跟着地，脚尖跷起，形成左坐 步式，眼神注视左掌食指尖；意在左掌掌心，这就是捋手（见图 4—5)。

(4) 按：接上式，步法不变。眼神从左食指转移到右食指上；重心仍在左腿。同时，两掌距离不变，松肩、沉肘，这时两掌自动的向下降落，向右转动，身子也随两掌边落边转而向右转动，至转向正前方（正南）时，两臂微屈，掌心均向下，横于胸前，左掌与两乳相平，右掌与肚脐相平，眼神仍注视右食指尖；意在膻中穴，这就是按手（见图 4—6)。



图 4—5 捋 手



图 4—6 按 手

二、单搭手法

两人相对立，右足各向前踏出一步，右手自右肋旁作一圆圈运动，向前伸举，站好坐步姿势，两手腕背相贴，交叉做势，这就是单搭手势（见图 4—7)。

三、双 搭 手 法

此式如单搭手式的作法，惟以在后之拗手前出。各以掌心扶住对方之臂弯处。四臂相搭，以两腕相搭处为圆心，共形成一大圆，双方各得此圆的一半，即每人怀抱着一个小圆，好似双鱼形（太极图的阴阳鱼）。这就是双搭手式（见图 4—8）。



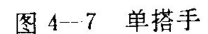


图 4--7　单搭手

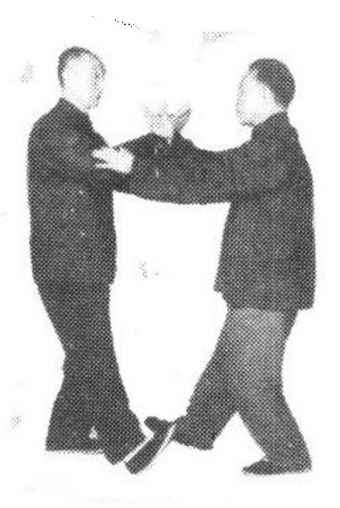
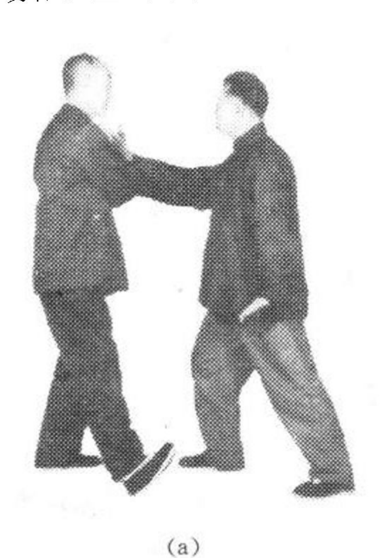


图 4—8　双搭手

四、单手平圆推揉法

两人对立，作右单搭手式。(1) 甲右手手掌下按乙右腕，向乙胸前推。乙屈右肱，手向内怀后撤，平还退揉，作半圆形，手腕经左肩下向右运行，至胸骨前。(2) 乙身向后坐，肘下垂，复手贴于肋旁手腕外张，脱离甲手之腕，还按甲腕。(3) 乙手再向甲胸前推，如图中（1）之动作。(4) 甲手退揉如图中（2）之动作，也成半圆形，循环推揉，待熟练后再习新式。此是推手法的基本动作，左式与右式同（见图 4—9）。



(a)

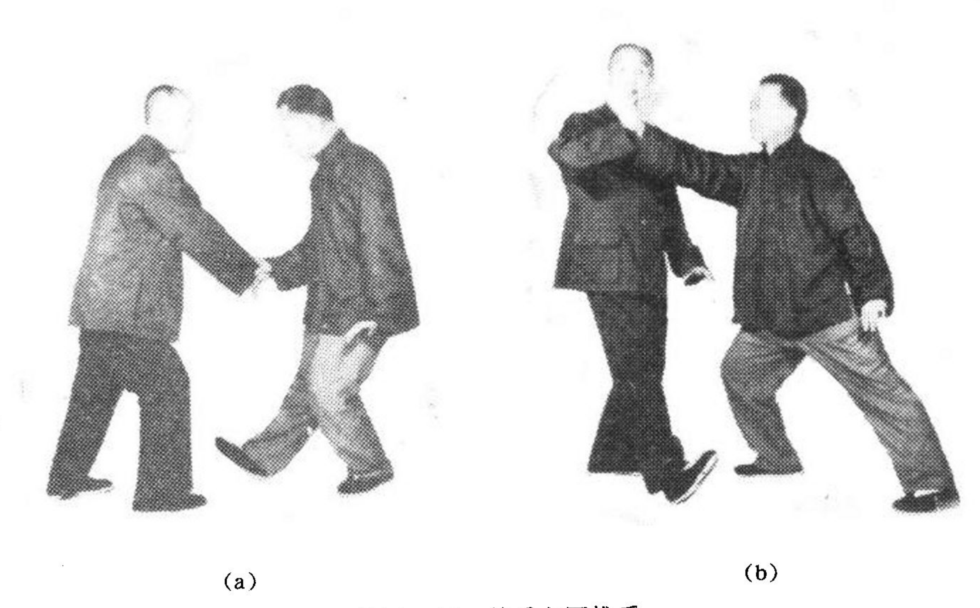


(b)

图 4－9　单手平圆推揉

五、单手立圆推手法

两人对立，作单搭手式。(1) 甲以右手掌缘，下切乙腕，随之以手掌向乙面部前推。(2) 乙屈肱随甲之切劲，由下退揉，画下半圆形，经右肋旁上提至左侧。(3) 乙右手接前之动作，做上半圆形伸臂前指甲腹。(4) 甲身向后坐，屈右肱，手贴乙腕随其动作向身侧下领至肋旁做前推势（见图 4—10）。



(a) (b)

图 4 -10 单手立圆推手

六、四 正 推 手 法

四正是指东、南、西、北四个正的方向。四正推手是两人在推手时，用掤、捋、脐、按四法，向四个正向周而复始地做互相推揉的运动。练四正推手时，两人对立，做双搭手右式。

(1) 甲乙二人对用掤法，如甲掤力大于乙时，乙即曲膝后坐，曲两臂，肘间下垂，两手分揽甲之右臂肘腕处，向怀内右侧斜上方捋，此为甲掤乙捋推手（见图 4—11)。



(a)



(b)

图 4—11　四正推手：甲掤乙捋

(2) 甲趁势平曲右肱，成九十度角，向乙胸前排挤，堵其双腕，并以左手移扶其右肘弯处，以助长挤力的效果。乙当甲挤肘时，腰微左转，双手趁势下按甲左臂肘腕处，使对方的力量不能上攻为度，此为甲挤乙按推手（见图 4—12）。



(a)



(b)

图 4—12　四正推手：甲挤乙按

(3) 甲左臂肘，即被乙按着。(并且腰部感觉受到按力的压迫，不太得力时)，应急将右臂上托乙之左肘，使成斜坡状态，此为逃手托肘推手（见图 4—13)。

(4) 乙左肘即被甲掀起，此时乙应以两手向左前方分做弧线，向上运行，掤化甲之掀力。此为转腰圈掤（见图 4—14)。

(5) 甲随乙的掤劲，用捋法化之。(见图 4—11)

(6) 乙随甲的捋劲，用挤法进攻。甲顺乙的挤劲，用按劲破之（见图 4—12)。

按上述动用周而复始，循环不息的运动，这就是四正推手法。



图 4—13　四正推手：逃手托肘



图 4—14　四正推手：转腰圈

七、大捋单人练习八法四隅推手



图 4—15 掤　手

（1）掤手：由预备式开始，右臂由下向前上方抬起，手心朝前，至大指对正鼻尖时，将手心朝后转，同时左手自动抬起，以中指指肚扶在右曲池穴上。与此同时，右脚向前迈时一步，足跟先着地，随之脚心、脚掌、脚趾逐个落地，此时，意含想着命门穴与右环跳穴相合，右手手心自动转向朝前方；鼻尖与膝盖尖和右脚尖三尖形成垂直线；右手大拇指甲和右鼻孔前后对正，左手大拇指甲对正心口窝，横着对正右肘尖；眼神看右手食指指甲内侧，不可过高或过低，右腿曲膝为弓，左腿伸直为箭，体重全在右腿，两脚形成右弓箭步（见图 4—15）。

收式动作：右手以手心由上向前下方降落再往回贴紧右膝外侧阳陵泉穴，同时收左脚向右脚靠拢并齐，左手也以手心紧贴左膝外侧之阳陵泉空，左右两手手心同时用相向之力并有欲将自己抱起来之意念，稍停，两手往后移动，仍以手心托着臀部之环跳穴（即髋骨又名大转子），并有欲将自己托起来之意念。最后，两脚蹬地，身体立直，两臂下垂仍以手心贴着大腿两侧，中指指肚贴紧风市穴静一静，收小腹，松胯提膝，既可散步收式还原，也可接着做掤手左式，其动作相民，唯姿势相反。



图 4—16 挤 手

(2) 挤手：由预备式开始，右手以食指引导使右臂朝右前上抬起伸直，再往左前方移动以食指指肚和左眉梢前后对正，此时右脚自动向前迈进一步，随之，右膝微屈，左腿在后伸直，体重在右腿，两脚形成右弓箭步，与此同时，意想右手中指、无名指、小指的指肚依次接触到地上似的，再想夹脊穴（脊背大椎下边）。此时，左手脉门便会随着身子的扭转而自动地贴右臂的曲池穴上（即将大小臂一曲，横纹尽头靠挠骨处是曲海，靠尺骨头处是少海，在两穴中间是尺泽穴）。要象三脚铁架子一样固定住，即身体无论怎样转动，而它们之间都要保持贴紧，不要有丝毫松散。此时右手背与左手的指尖是两个接触点，前脚必须落在这两个点的正当中，才会产生出来一种往前冲的巨大力量，否则，挤劲便会失效。挤劲的真正威力效应，正如拳谱中所谓："挤劲系十二地支里面的卯字，排位在东方为甲乙木，木属直性"。发此劲至人身上，就好象木头杠子杵在身上似的那么厉害（见图 4—16）。

挤手的收式动作：左右两手手心均转向下往前伸展，两臂向前伸直后，再朝左右平分，最后两臂放松自然落下，仍以手心贴着大腿两侧，同时左脚向前与右脚靠拢，身体直立、并步还原。也可接着做挤手左式，动作相同，姿势相反。



图 4—17 顶 肘

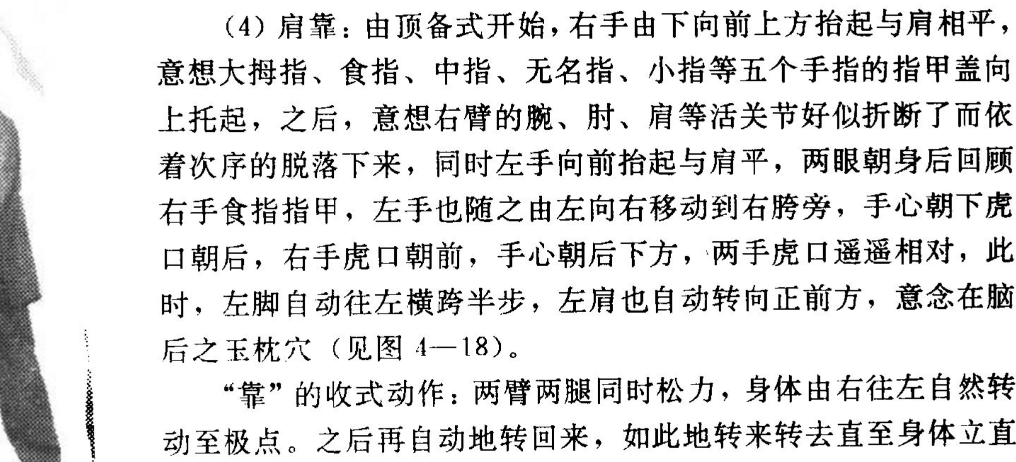
(3) 顶肘：由预备式开始，右脚向正前方迈进一步，随之曲膝前弓，体重寄于右腿，左腿在后伸直，两脚形成右弓箭步。与此同时，左手大指朝天，小指向地也朝正前方伸出，与右脚成上下垂直线；右臂松肩坠肘，右手由前向后折回以手心（劳宫穴）与右肩头的肩井穴相合，即右肘的曲池穴与左手中指指肚（中冲穴）相贴时，想以手心够右肩井穴。最后意想头顶（百会穴）要上入天空，右脚心（涌泉穴）要踏入地中，右肘肘尖直向前穿要穿透无阻，眼神沿右肘尖所朝方向往前平视。

顶肘动作似有三条线：即头顶心向上一条线，左脚向下一条线，右肘向前一第线，要求此三条线都要无限远，眼神也应如此（见图 4—17）。

顶肘收式动用：此式与掤手收式动作完全相同，可参阅该式练习。左式与右式相反。



图4-18 肩 靠



（4）肩靠：由顶备式开始，右手由下向前上方抬起与肩相平，意想大拇指、食指、中指、无名指、小指等五个手指的指甲盖向上托起，之后，意想右臂的腕、肘、肩等活关节好似折断了而依着次序的脱落下来，同时左手向前抬起与肩平，两眼朝身后回顾右手食指指甲，左手也随之由左向右移动到右胯旁，手心朝下虎口朝后，右手虎口朝前，手心朝后下方，两手虎口遥遥相对，此时，左脚自动往左横跨半步，左肩也自动转向正前方，意念在脑后之玉枕穴（见图 4—18）。

“靠”的收式动作：两臂两腿同时松力，身体由右往左自然转动至极点。之后再自动地转回来，如此地转来转去直至身体立直为止。这好像游泳潜伏出水时之情况，身上沾满了许多小水珠似的。左式与右式相同、姿势相反。



图4--19 肩 靠

（5）捋手：由预备式开始，以左手食指肚触摸右眉梢，右眉攒，两眼要注视左手的食指肚，这时手和眼的距离自然拉开。继之，左手食指肚转向外以食指指甲盖对正左眉攒、左眉梢，眼神转到左食指指甲上。与此同时，右手自动抬起，以右手中指和左手中拇指相平，两手中间相隔一掌宽；右脚也自动地朝右后方撤退一大步，式腿屈膝，右腿伸直，体重寄于左腿，两脚形成左弓箭步（见图 4—19）。

捋手收式动作：此式收式动作与肩靠之收式动作完全相同。左式与右式相同、姿势相反。



图4-20 按 手

（6）按手：由预备式开始，右手朝右前方抬起以大拇指和两乳中间之“膻中穴”相平，左手也随之抬起大每指和肚脐相平，两手随同身子之左转而转向左方，使两手分落在左脚的两侧，手心均朝下。与此同时，右脚朝右后方撤退一步，左腿屈膝，如腿伸直，两脚形成左弓箭步，体重在左腿。两眼顺左食指尖内侧往下注视意欲入地三尺（见图 4—20）。

按手收式动作：此式动作与捋手收式动作完全相同。左式与右式动作相同，姿势相反。


(a)　　(b)
图 4—21　采　手

（7）采手：由预备式开始，左脚向后撤退半步，脚尖外摆，左腿屈膝略蹲，以左膝盖尖与左脚尖成上下垂直线，右膝盖尖与右脚腕（内外踝骨）成上下垂直线；右臂松肩坠肘，右手臂屈指尖朝天，以大拇指与鼻尖前后对正，以中指尖和右肘尖成上下垂直；左手以虎口（合谷穴）贴近右曲池穴，两眼顺左手食、中指的空隙间往下注视意欲入地三尺（见图 4—21a、b）。

采手收式，两臂松力自然下垂，使手心仍回贴着大腿两侧，同时收回右脚向左脚靠拢。左式与右式相同，姿势相反。


图 4—22　上　挒

（8）挒手：由预备式开始，意想右肩井穴和左环跳穴，这时体重自动移至左腿，身子也随着略微下蹲，这时再意想右曲池穴，与左阳陵穴成上下垂直线，此时，右臂屈，手心朝天，左臂也微屈以手心扶在右臂弯处，即靠近右曲池穴；眼神注视右手食指指肚。与此同时，左脚向下蹬地，直到蹬不上劲为止。右脚在身子下蹲之同时，右脚即自动地向前迈进一步，脚跟着地，脚尖翘起，当左脚蹬地时，右脚逐渐随之落平，右膝微屈，左腿在后伸直，两脚形成右弓箭步，体重在右腿。手心朝上时在脚上为“上挒”（见图 4—22）。


图 4—23　下挒　图 4—24　腾挪挒

接上动，意想左手心先朝右脚心底塞入，再向右将右脚横拨起来，然后右脚借左手向下按和横拨之劲，则倏的一下提起来并向身之左侧摆起而垂悬不落，左脚单脚支撑体重。与此同时，左右两手手心均朝下移倒身之右侧，意在左手心，眼神注视右手食指指尖，此为“腾挪挒”，手心朝下意在手上为“下挒”（见；图 4—23、4—24）。

挒手收式动作：两臂松力，自然下垂，两手手心仍贴在大腿两侧，同时右脚也松力下落与左脚靠拢并步还原。左式与右式动作相同，姿势则相反。

以上就是太极八法的操练方法及其要领，

操练者只要按上述方法及要领认真坚持磨练，日久天长必见功效。

八、大捋两人推手八法

两人对立做好单搭手式（参考前图预备式）。

（1）甲掤乙捋法：

甲方：右脚向前迈进一步，以脚后跟和乙方的左脚后跟外侧相互贴近，（此称套锁）。与此同时，以左手扶往乙方右肘，始终不要离开，以右手的拇指肚朝对方的鼻子尖推去，眼看自己的右手食指指尖，两脚形成右弓步。



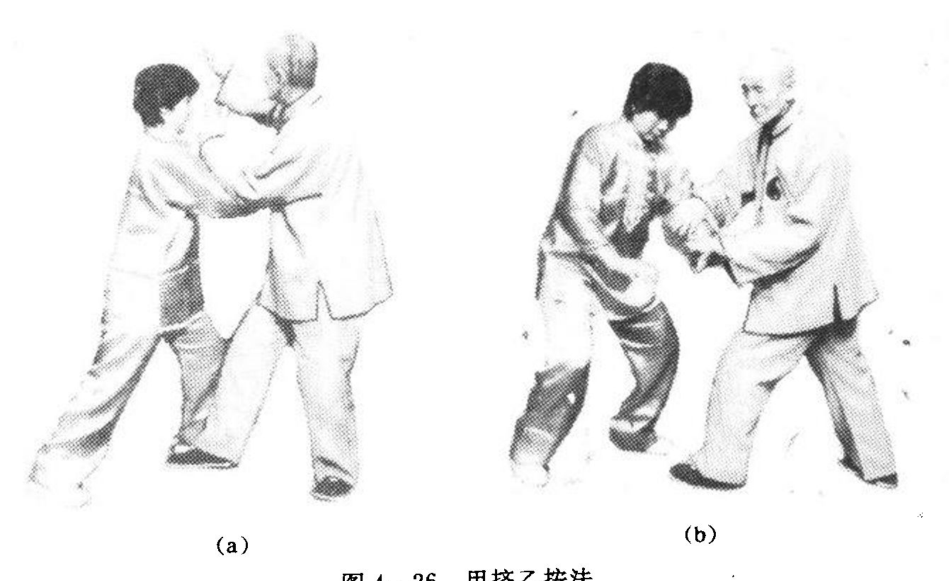
图 4—25　甲掤乙捋法

乙方：将左脚收回，与右脚靠拢，然后往左后方撤退一大步，体重仍在右腿，在撤步之同时，以右手粘其右腕，以左手扶其右肘，往右后上方回捋，眼神注视右手食指指尖（见图 4—25）。

（2）甲挤乙按法：

甲方：将左脚向前迈时一步，以左脚后跟与乙之右脚后跟贴近，随之曲膝前弓，右腿在后伸直，体重在左腿，两脚形成左弓箭步，与此同时，以右手手背贴住乙方之前胸，并以左手脉门扶在右臂弯处，向前挤出，眼神向前平视。

乙方：当甲之左脚迈进一步之同时，将右脚收回，靠近左脚，再向右后方撤一大步，体重仍在左腿，两脚形成左弓箭步。与此同时，以左手粘住甲之左手腕，双右手按住甲之左肘，往自己的左膝前下方按，两眼注视左手食指指尖（见图 4—26a、b）。



(a)　(b)

图 4—26　甲挤乙按法

（3）甲肘乙采法：

甲方：将右脚向乙之裆内直进一步，随之曲膝胶弓，左腿在后伸直，体重在右腿，两脚形

成右弓箭步。与此同时，右手大小臂曲折，与右手心靠近右肩，并以左手大指朝天，中指指尖抵住右臂弯之尺泽穴，两眼顺右肘尖的上面往前平远视。

乙方：当甲方进右步之同时，左臂前伸，右脚后撤半步，脚尖外摆，左脚尖朝前，右脚尖朝右，使两脚成 90 度角，随之，左小臂竖直，使左手中指尖与肘尖上下成垂直线，两脚形成半马裆步，即右腿使右膝与右脚尖成上下垂直线，占体重 70%，左膝与左髁骨成上下垂直线，占体重 30%，右手与合谷穴和左肘外侧相贴，手心朝下，两眼注视右手食、中指间入地三尺深（见图 4—27 正背二面）。



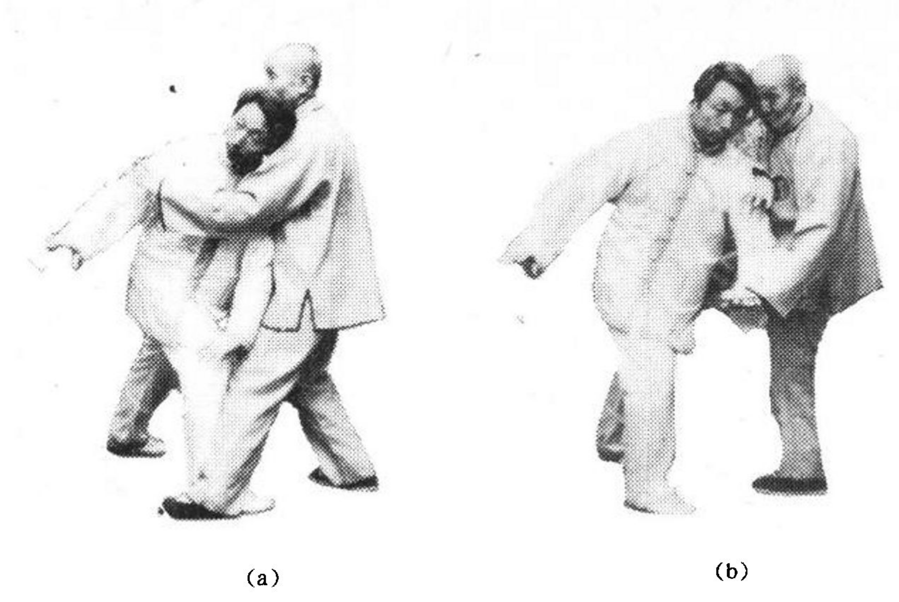
正　　　背

图 4—27　甲肘乙采法

（4）甲靠乙挒法：

甲方：当身子被乙采住向前倾时，以右手扶乙方的右手腕，左手扶乙方的右肘，两手往同一方向，即向乙方的头顶后上方挒出，随即，两臂放松朝自身之右后下方往下落，两手手心均朝下，两手的虎口前后遥遥相对，即左手靠近右肋，右手靠近右胯，使右手掌根与左右两脚的脚后跟成等边三角形，在两手由前往右后方移动之同时，左肩朝乙方前胸撞击，同时左脚也往左侧横移半步，眼神注视左食指指尖。

乙方：当右手臂被甲捧起后，即顺其方向从头顶落到身后，再从身后绕至身前，以右手捋甲之左肘，往左脚之方向沉落，左手同时先移到右腋下，然后用左手刁往甲之左手腕，也往身之左侧挒之，使右手靠近左肋．左臂朝左伸直，两手手心均朝下，与此同时，左脚蹬地腾起，使左脚由甲方右腿的外侧移到内侧。再往右移至身之右前方，垂悬不落，两眼注视左手食指（见图 4—28）。



(a) (b)

图 4—28 甲靠乙挒法

以上是甲进乙退（甲以掤挤肘靠为进攻之法，乙以捋按采挒为化解之法）之八种方法，若在返回的话，那么，即乙进甲退为左式。如接上式演练，乙掤甲捋：乙方将左脚落于甲之裆内，但须以左腿与甲右腿相贴紧，随之，左膝微曲前弓，右脚在后伸直，体重在左腿，形成左弓箭步，同时以左手仍扶甲之左手腕，右手仍扶其左肘，往右前上方圈掤，眼神注视左手食指尖。

甲方：将右脚往右后方撤一大步，体重仍在左腿，两脚形成左弓箭步。与此同时，用两手分别扶乙之左手左肘，朝左后止方捋出，眼神注视左手食指指尖（见图 4—28）。

由此往下“乙挤甲按”、“乙肘甲采”、“乙靠甲例”等手法，均以右式动作相同，惟姿势相反，如此往复演习，循环无端，要求熟练，方能进入巧妙之境界。

换手换步法：进攻者以肘靠二法连续重复多遍均可；化解者须用采挒二法连续练习多遍均可；如进攻与化解结合练习，即可以由原左式变为右式，或由原右式变为左式练习，其余类推。

第五节 太极推手要义五则

在太极推手中要注意的基本要义，概括起来有以下五个方面：

1．上下相随：推手时要特别注意的是，所有动作都要使上肢、下肢、躯干等各部分协调的运转，这就叫做上下相随。不能将上下相随简单地理解为只限于手脚两方面。比如，在手动时，腰腿一定也要动，手动而腰腿未动，手就会成为僵硬的状态，全身也会受到影响，动转决不会灵活。只有手、腰、腿、脚等各部都同时活动起来，全身才能感到节节贯串，动用轻灵顺随。还有眼神所注视之处，也要与动作协调一致，只有这样才能完全消灭身心散乱的缺点，并且能感觉到身体的完整有劲。做到上下相随。也才能保持住身体重心的稳定。在推手时所以要求上肢、下肢的动作一定要与腰部的动作协调一致，是因为“腰”是一身的枢纽，由腰发动的劲，向下可以通过脚到脚，向上可以通过肩臂灌注到手指。无论在任何动作中只要使全身完整一气，使脚与地面产生的反作用力形成一个整体劲表达出来，就可使动作的进

退得机得势，协调一致，推手就能致胜。“掤、捋、挤、按须认真，上下相随人难进”，就是这个意思。如果身法散乱，手脚腰腿不能合作，必有破绽，则容易被人所制。

2. 内外相合：太极拳以“用意不用力”为主。练太极拳的姿势，固然应当正确，而心意的作用尤其重要。应该是内（心意）和外（姿势）相合，即在每一个姿势的开合中，心意也必须与动作的配合要协调一致。不仅如此，即对“神”、“意”、“气”、“劲”相互配合的顺序关系，也有一定的要求。如在推手时，“神”、“意”、“气”、“劲”混在一起就容易产生杂念。必然顾此失彼，效果也就必然不大。例如做“搂膝拗步”的“右掌前按”这个动作时，如果以右掌推对方的前胸，把“意”也放在对方的前胸上，这样做的结果自己的头部特别是太阳穴必然会感到紧张，同时对方所受的力量也不大。如果在用右掌推人时，左脚在前面，在右掌和对方前胸接触时，“意念”马上移到左掌的掌心上，往后、往下一想好似接触地地面上。与此同时，“眼神”通过对方的身背后向前平远视，此时，对方则将应手而被推出很远。这就是“用意不用力”的效应，也是“内外相合”所起的作用。

另外，还有六合的说法，即内三合：心与意合、意与气合、气与力合；外三合：手与足合、肘与膝合、肩与胯合。对这六合如能多加练习，对盘架子和推手均会有很大的捉进作用。

3. 沾粘连随：沾粘连随是太极拳的术语。在推手中如果能时刻注意这四个字的锻炼和运用，并且能达到随心所欲的地步，这就具备了顺利取胜的基本条件。

沾粘连随是用来描述太极功力和太极拳体用的变化过程，其字面含义形象逼真耐人寻味，其实际效果用无不胜发人深省。故在推手中决不能背其道而行。为使读者能理解沾粘连随四字的含义和相互的关系，现扼要解释如下。

沾粘：即如胶粘物，通过微粘对方皮肤，了解对方的动态。但不能用力过大，正如同胶力很大时粘物即起一样，这时反易暴露自己的意图，使自己处于被动地位。

沾粘：即如两物相沾粘不弃不离之状。紧紧沾粘住对方，不使失去接触，可防止对方突然袭击。

连：即如横断藕节，藕断而丝连。推手时要求一定要做到劲断意不断。

随：即如丝连之断藕，一端欲断丝离去，而我端则“彼走此应”，使其欲断不能。

沾粘连随四字虽然各涵其义，但是，它们互相之间有一定的关系，这关系就表现在时间、方向和劲力程度上。以劲力来说，粘的劲力最大，依次减弱。从时间上来说，譬如用胶粘物，如果被粘之物正在运动，粘着是很不易的。这就要求推手时时机要抓住，并自始至终与对方不脱离接触。同样道理，如果粘时方向不指被粘之物，其结果必然是不能粘着。所以，沾粘连随四字虽各有其含意，但它们相互之间具有一定的关系，这关系就表现在时间、方向和劲力程度上。以劲力来说，粘的劲力最大，依次逐渐减弱；从时间上来说，譬如用胶粘物，如被粘之物正在运动，粘着是很不易的，这就要求推手时要抓住时机，并自始至终与对方不脱离接触：同样道理，如果粘时方向不指向被粘之物，其结果必然失败。所以，沾粘连随四字决不可偏废。

4. 不丢不顶：不丢是不离开的意思，不顶是不要用力抵抗的意思。不丢不顶，随屈就伸，在推手中是克敌致胜的重要原则。因为在与人交手时，用劲大一点就会与对方发生“顶撞”，不了解对方的虚实就顶抗拒敌，很容易受制于人；用劲小了够不到对方就会“丢掉”对方，与对方脱离接触，不了解对方情况的变化，也就可能受到意外的打击。关于这个道理，还可以用一个运动中的大球来比喻，如果我始终系一个大球来与对方接触，因大球无棱无角就决不会出现顶抗的机会，而且在接触中随时可以做到抗力均衡，从而也就可以完全做到不丢不顶。

所以，在遇到对方进攻时，无论姿势如何，用劲大小，均不要以力来抵抗，而应当顺应对方的劲力用“走法”化解，更不能叫对方的来劲离开，要靠沾粘连随的方法保持与对方形影不离，使其劲力起不到作用。这样，不要很长时间即可分出胜负。

另外，这里再浅谈一些克敌制胜之法。由于推手是通过微粘对方皮肤和触压温凉的感觉，探知对方劲力的大小、刚柔、虚实和动向，进而采取相应物措施，加以制化。而这化发之劲须要通过问答信息之传递而得知，即我有所问彼有所答，一问一答则生动静，即有动静，又有虚实。在推手时，以意探之，以劲问之，候其答复，再听其虚实。若问而不答则进而击之；若有所答，则须听其动静之缓急及进 退之方向，辨别出对方真正的虚实变化而因势利导。所谓虚实，犹如将师之用兵，兵不厌诈，以计胜人，“计”就是指虚实变化多端的意思。拳术也是这样，姿式动作、用意、运劲，各有虚实。知虚实而善利用，虽虚为实，虽实犹虚。以实击虚，以虚避实，指上打下，声东击西，或先重而后轻，或先轻而后重，隐现无常，沉浮不定，使敌不知我的虚实，而我却找敌之虚实。彼实则避之，彼虚则击之，随机应变；才能得机得势。另外，还应该知道“量敌”之法，即以己之长当人之短谓之得计，以己之短当人之长谓之失计，取胜之法在得失之间，所以说“量敌”也是很关键的问题。总之，学推手时，对于锻炼的方式方法，要加注意，揣摩它的道理，再根据“沾粘连随，不丢不项，舍己从人”等原则不断地实践，方能进入高深的境界。

5. 舍己从人：太极拳讲究舍己从人。合己就是不以自己为中心；从人就是因人而动，随屈就伸，也就是说它是用以静制动和以逸待劳的方法来对待技击的对方。在推手时，自己始终心境安舒坦然自待，一旦接触对方，总以对方为主，根据对方的动作和意图而施力，用意念来完成化发的全过程，这实际上就是听劲吃化对方之过程，也就是阴阳转化之过程。在这过程中任你千变万化，具在我静化掌握之中，一旦掌握到对方可以被击出之火候，立即加以击发。由此可知，舍己从人是积极的防御，而不是被动的逃躲。我之“静”正是“动”之前奏，我之以逸待劳，正是为了克敌制胜。“随”仅是手段，实质上不随才是目的。

附录一　吴氏太极十三刀与吴氏太极十三剑

一、吴氏太极十三刀各势名目

1. 七星跨虎交刀式。　2. 闪展腾挪意气扬。
3. 左顾右盼两分张。　4. 白鹤亮翅五行掌。
5. 风卷荷花叶底藏。　6. 玉女穿梭八方式。
7. 三星开合自主张。　8. 二起脚来打虎式。
9. 披身斜挂鸳鸯脚。　10. 顺水推舟鞭造篙。
11. 左右分水龙门跳。　12. 下式三合自由招。
13. 卞和携石凤还巢。

1. 腾挪闪展。　2. 左顾右盼。　3. 白鹤亮翅。
4. 推窗望月。　5. 玉女穿梭。　6. 上三开。
7. 转身踢脚。　8. 打虎式二起脚。　9. 斜身踢脚。
10. 蹲身飞脚。　11. 顺水推舟。　12. 下双鞭。
13. 卧虎跳涧。

二、吴氏太极十三刀歌诀

手握钢锋身莫斜，青龙探扑向前扎，白虎摇头连三摆，狂风急雨卷残花，乌云照顶向下盖，删砍劈剁乱相加，日套三环迷人目，云开月现见天涯，霸王举鼎托刀进，营门竖戟面前遮，退步拖刀斜行式，翻身撩挑最为佳，刀藏肋下朝前进，怀抱琵琶转归家，学成太极十三刀，凌烟阁上美名夸。

太极金刀按五行，身随手眼任纵横；神刀出鞘霞光闪，纵身跨虎气峥嵘。仙人遥指青云路，昂然白马剪蹄轻；翻花裹脑单要让，抱月停锋双手擎，鍾馗望幅七星现，飞身斜跨凤凰腾；骑龙探扑千波勇，垂剑降魔万怪惊，伍员举鼎赢秦服，铁牛耕地太平山；藏刀势妙使诱法；巧转微蹲小让身。屈体卞庄伏虎势，叠膝白猿献果形；探臂海底捞明月，苏秦背剑转精神。金钱为镖更出奇，直线三角不支离；一次登镳须三枚，四发暗器迅又急。凤凰腾身单展翅，神功巧用定南针；推窗遥望天边月，指剑如迎北斗星。横架金梁托泰岳，换身埋伏判身行；形容大概皆在势，心手相通在精神。苦钻苦研方为妙，从艺长学是高人。

太极刀在练时或用时，皆以腰腿为主动枢纽，刀之进退，腰腿相随，用刀犹如用手，上下、前后、左顾、右盼、周身一致，其间不可稍有断续，尤不能以力动刀（如手臂拙力使刀动转等）恐因拙力（即呆力）则己身内劲闭塞在骨关节之内，而不能运行于外，遂有运转不灵之弊病，所以必须使刀引出己身内劲，将周身内劲及精气神运行於刀上，如水银装於其内，运用於刀尖，收之至尾，故练习太极刀，应用重刀演习约在5斤以上，也就是说刀重5斤这是起码数字，还可以增减到以自己所能适应之重量的刀，即持之有自然不太费力为宜，所以欲用重刀之主要原因，是为了由重刀之转动，引出本身内劲，倘渠运此重力，仅以手而不用腰

腿，试问其能神速乎？故学者之练习太极刀，非以腰腿劲运转不可，至于沾粘等劲与徒手拳式同，否则不能成为太极刀之正确内运动规律。

三、吴氏太极十三刀之十三字诀释义

太极刀（十三势刀是它的别名），因有十三字诀：砍、剁、划、截、刮、撩、扎、捋、劈、缠、扇、拦、滑等诀窍。如能将这许多诀窍理解透澈，掌握熟练，在运用刀术上，方能起到式式均能实用的作用，而化人攻人，尤为神妙，令人不能测度之地步，须要在腰腿上下刻苦功夫练习，才能达到随心所欲。

1. 砍字诀：砍字之义，好似以石投物的状态，其形势有如以斧砍树一般同。砍有上砍、下砍和正砍、侧砍等方式。这砍之方式虽然不同，但是无论用何方式均应含有如斧断树之意为妙！否则，便会失去砍之之真意，对此点须加注意为要。

2. 剁字诀：剁字的意思，就是像千斤重的闸板从上落下的样子，其势以刃口由上而下将物压折而切成两段。刀之剁只一法，是借惯性之力，自上而下直对敌之肩头或腿部，并以左掌按住刀背压了下去；步法系扑步，或弓步均可。

3. 划字诀：划字的意思，就好像用划船的船浆在划水的样子，其势以刀背或刀刃粘住敌械随其势由前往后，或由后往前，或从左向右，或从右向左的与之相互摩擦，最后利用反作用力将故械划开置己身之偏门以外为宜。

4. 截字诀：截字之意，是割断的状态，其势如拉锯断木的样子。截刀有四法：第一，横截，使刀身横置，刀刃朝上或朝下以刃截敌之臂腕等部；第二，竖截，引高刀柄使刀尖下垂截敌之内腕，左掌虎口朝下，手背靠近右肋；第三，左截，使刀尖朝天，先避开敌之来械，身向右偏，刀向左截，如推挫之势击其臂腕；第四，右截，仍使刀尖朝天，待敌抽械欲变换招法之际，我将右手之刀交左手，同时观敌发出向我击来之械将至未至之际，我急向左闪身让开敌械之后，随即推刀前进迎截敌之腕臂等部，右手附于左腔处。这截刀四法，可运用一种步法配之均能适应，或用虚步，或用弓步都可以。

5. 刮字诀：刮字的意思，就好似以刮刀刮西葫芦或冬瓜皮一般同。其势以刀刃接触物体之后，随即进行“来去”和“往复”滚转翻动如梭之运动，其动作还不受位置之限制，无论在上下、前后、左右六个方向都可按此方式进行运用。

6. 撩字诀：撩字的意思，就是挈之向上、向外投掷状态，其势如提着篮子往上往前或往后甩出去的样子。撩有正撩反撩两法，其式是以刃朝天后身之右侧由后往前将刀投掷 出去，仍保持刀背向地刃朝天，此为正撩法；扣腕反把使刀从身体左侧由后向前甩出，仍保持刀刃朝天，刀背向地，此为反撩。该式须手腕转变灵活方尽其妙。步法系根据刀法之变化而定，如正撩刀时应配弓步；反撩刀时则配虚步。，

7. 扎字诀：扎字的意思，就是以刀尖戳之状态，即以刀尖之锋锐直入物体之内的样子。刀有圈扎、正扎、反扎等三种方式。圈扎是以刀刃朝外，刀背朝内，刀身扁平放置，以刀尖扎向之身之深处；正扎是以刀背朝天，刀刃朝地直臂向前送出使刀尖奔向敌身之要害深击；反扎是以刀背朝地，刃向天屈臂向前将刀送出，使刀尖扎敌之咽喉、心口或胸肋等部。步法均以弓步配合为宜。

8. 捋字诀：捋字的意思，就是疏通、拔取状态，其势有如抽丝捋顺的样子。捋刀有正反之别，上下之分。其势以刀横置身前，手心朝上，使刀由右向左平移为正捋法；手心翻转向

下，使刀由左往右平移，保持刀之背刃朝向左右，此为反捋法，引刀置身后由下往上抽提，使刀背靠近脊背，刀刃朝后，刀尖朝后下方，此为上捋刀法，而下捋之刀法，则须使刀背紧沿左肩由后向前，直至刀尖朝前，刀刃朝地时，，再将刀从身前往身之右后方抽拉，拉至刀尖靠近右膝外侧为度，同时左掌屈臂前伸，掌心朝右，眼神注视 左前方。此式完成即称“夜战八方藏刀式”。

9. 劈字诀：劈字之意，即象以斧劈柴一般同，其势以刃口由上而下将物劈开。劈刀只一法，即自上往下直劈敌之头顶或手臂；步法多取弓步式。

10. 缠字诀：缠字之意，即如以条带或绳索缠绕捆绑物体一样，其势引刀上升高过头顶，刀尖下垂，刀柄居上，使刀从身前向左、向后、向右再回到身前，如此以刀绕身一周，即称为“缠头裹脑”式；如反腕提刀从身前往右、往后、往左再返回身前，也围绕身一周，即称此为“过脑缠头”式。步法均以虚步配合。

11. 扇字诀：字之意，即如以扇扇炉生火之状，其势常用刀背磕开敌之来械，之后即以刀刃迎击敌身。扇刀之式有横竖之分，即使刀横置身前，如敌手持长枪朝我前胸扎来，我则先以刀背扇开枪杆，随之以刃口朝敌持枪之手臂而推刀进击之，此为横扇式；如敌持枪换式奔我面部或咽喉扎来时，我则将刀直竖即刀尖朝天，仍以刀背左打右拨，此即所谓：“拨打刁翎”之式。步法常用虚步。

12. 拦字诀：拦字之意，即阻格之状，其势以刀横拦竖折即阴挡来械的样子。拦有上下之分，横竖之别。所谓上拦，系以刀刃从上往下直劈敌之朝上来之腕臂；下拦，则系以刀尖（刀背朝天）由斜角自下而上挑击敌之朝下来之腕臂，如钓鱼之势；所谓拦有横竖之别者，即敌械若横来时，我则持刀竖（即直、顺）进；如敌械竖来时，我即推刀横（即平、逆）入，所谓“横破顺，顺破横”之句也即指此而言。此式之步法要随机应变，配合弓步、虚步均可，但以相互适应为宜。

13. 滑字诀：滑字之意，即似儿童坐滑梯游戏之状，其势有如台球，在台盘上之球被击后而滑动之模样。滑刀之式，约有前后、左右、螺旋等滑动之式法；其式法虽不同，但其理则一，即使刀一接触物体即行滑动，能如是一触即滑、一触即滑，乃为滑刀之诀窍。

附录二　吴氏十三剑各势名目及十三字诀释义

一、吴氏十三剑各势名目

编　号	名　目	动　数	编　号	名　目	动　数
1	分剑七星	8	20	眉中点赤	4
2	上步遮膝	2	21	反剪腕	2
3	翻身劈剑	4	22	退步翻身劈	4
4	进步撩膝	2	23	玉女投针	4
5	卧虎挡门	2	24	翻身连环挂	4

编号	名目	动数	编号	名目	动数
6	倒挂金铃	4	25	迎门剑	2
7	指挡剑	2	26	卧虎挡门	2
8	劈山夺剑	4	27	海底擒鳌	4
9	逆磷刺	2	28	魁星提毛	2
10	回身点	2	29	反手式	2
11	沛公斩蛇	2	30	进步栽剑	4
12	翻身提斗	4	3	左右提鞭	2
13	猿猴舒背	4	32	落花待扫	2
14	樵夫问柴	2	33	左右反身劈剑	8
15	单鞭索喉	2	34	抱月式	6
16	退步撩阴三剑	12	35	单鞭式	2
17	卧虎挡门	2	36	肘底提剑	4
18	艄公摇橹	2	37	海底捞月	4
19	顺水推舟	2	38	左右横扫千军	8
39	灵猫捕鼠	2	51	拔草寻蛇	8
40	蜻蜓点水	6	52	黄龙搅尾	4
41	黄蜂人洞	2	53	白蛇吐信	6
42	老叟提琴	2	54	云照乌山	2
43	云摩三舞	24	55	李广射石	2
44	神女散花	2	56	抱月式	2
45	妙手摘星	2	57	单鞭式	2
46	迎风掸尘	8	58	乌龙摆尾	2
47	跳剑截拦	4	59	鹞子串林	14
48	左右卧鱼	6	60	农夫着锄	8
49	分手小云摩剑	6	61	勾挂连环	12
50	黄龙转身	4	62	合太极式	2
计					266

二、吴氏太极十三剑十三字诀释义

1. 击字诀：击字之意，好似以石投物的状态，其形势又如敲钟击磬一般。

击有正击、反击两种。反击用阳把剑，剑由右向左平击敌之腕指，剑刃朝左右，如击磬之式，左诀指向右后方撑开，步法为右弓步；正击腕，头走直线。反击腕，耳走横斜线。两法的区别即在此。还有扣腕击是用内把剑，剑尖自翻上击敌之腕，左诀指扶右手而行，步法形成歇步。

2. 刺字诀：刺字之意是以尖戳的状态，即以剑锋直入物体之内。刺有侧刺，平刺两法。侧刺用顺把剑，刺出剑刃朝上下，左诀指作半圆形向后撑开，步法为上步向前的弓步；平刺、反腕刺、独立刺，无论如何刺法均以剑锋直戳为主。步法因之有所不同。

3. 格字诀：格字的意思是阻拦，其势是格拒来械的进击。格有下格、反格两法，下格用顺把剑，由斜角自下而上挑格敌之下腕（如钓鱼姿势），身体略偏右主，左诀指作半圆形置于左额前上方，步法为右弓式；反格是避敌来的近身之剑，用逆把剑格拒来剑，又如掀物向上格击敌腕，左诀指向后撑开，有时助右手而行，此法较险，非身法灵活，不可轻易让剑入怀。步法多用虚步，有时在避剑时，须用抬腿独立步。

4. 洗字诀：洗字的意思是用水冲洗 ，其势自上而下或自下而上，似用喷壶浇花状。

洗剑用逆把剑，持剑上步猛攻敌身，剑由下而上为倒臂之势，左诀指向后撑开；步法系上步右弓式。

上述击、刺、格、洗四法在剑术中属主要用法，也是在对敌时经常使用的招法。

5. 抽字诀：抽字之意是拔取之状，其势如抽丝。

抽有上提、下抽两法，又分抽腰、抽腿。抽剑用阳把剑，即剑尖向前，在敌腕之下或往上抽拉，顺势割其腕部，同时，左诀指作半圆形置在额角前上方；如抽腰、抽腿时，左诀指随右手而行，步法皆是右弓步。

6. 带字诀：带字之意是顺手带过来，其势为往回拖拉之状，带有直带、平带两法，直带采用顺把剑，即剑尖向前在敌腕之下，自身略向后仰，顺势回带（兼崩势）其腕，此法系破敌上来剑，左诀指扶剑柄而行，步法系右虚步。平带分三种：①手上的剑尖在敌腕上往左前方推带，下手的剑尖在敌腕下向左右拖带，左诀指随右手而行；步法系独裆弓式。②剑尖在腕上，剑自左向右往后抹带如筛米状，断敌腕处，左诀指随右手而行，步法如上右脚可做歇步，上左脚可做弓步。③剑尖指向敌喉，粘住敌剑向右侧后带回，复趁势刺敌喉，左诀指扶右手而行；步法往回带时前脚虚，往前刺时前脚实，后脚不动（即定步阴剑圈）。

7. 提定诀：提字之意是挈之向上，其势为提篮往上升的样子。

提有前提、后提两法。其势都用逆把剑，但身法有向前、向后之分，即身向前者为前提，身向后者为后提。前提翻腕向上如提物向上之势，使剑尖向敌外腕下扎。该式须剑把灵活方尽其妙；步法有时为弓步，有时为虚步。

8. 崩字诀：崩字之意似突然爆炸状，其势如鹊雀一叫，尾巴一翘的样子。

崩剑有正反两法。所谓正崩是用顺把剑使剑身不动，以腕力向上挑崩，如鹊雀翘之势直挑敌腕，同时，左诀指扶右手而行；步法系右弓式。所谓反崩是用逆把剑，配合“倒插步”（即探步坐盘式），此法全仗腰腿快捷，方能得力，同时，左诀指向后撑开并与步法及反崩剑等动作协调配合一致，方能奏效。

9. 劈字诀：劈字的意思是用斧子砍木头，其势以刃口由上而下将物劈开。

劈剑只一法，是用顺把剑自上而下直劈敌之头顶或手臂；左诀指向后撑开；步法系弓步式。

10. 点字诀：点字之意是说，石块从山上坠落下来，其势如蜻蜓点水。

点剑只一法，用顺把剑，手臂不动，以掌腕之力使剑尖突然直下点击敌腕，如金鸡啄米之势；左诀指作半圆形置于左额前上方；步法为右虚式或左弓式。

11. 搅字诀：搅字之意是象搅拌粥锅，其势是以剑锋划圆圈。

搅剑有横搅、直搅两种。横搅用顺把剑作直角式上下翻搅。左诀指与右手迎剑开合如风

车环转；步法在行走中左右虚实不定，直搅用阴把剑，左诀指扶右手，使剑尖围绕敌手腕螺旋形前进，务使剑尖圈小而剑把圈大。如上手回搅下手之腕，亦作螺旋形后退，且退且搅务使剑尖不离敌腕四周，自己之腕避下之搅而绕行步法，在行走中左右步虚实不定。

12. 压字诀：压字之意是覆盖，其势如以重量往上覆盖。压剑只一法，用阳把剑作直角式压住敌剑使之停滞，我得乘势而袭取之。压时剑尖稍向下使敌械无可逃脱。左诀指作半圆形撑开，或扶右手而行；步法系右弓式。

13. 截字诀：截字的意思是割断，其势如拉锯断木。

截有四法：①平截，用阴把剑，引高剑把使剑尖下垂截敌之内腕。左诀指向后作半圆形；步法系右弓步式。②左截用顺把剑，光避开敌刺我之剑，身向右剑，剑向左截，如推挫之势击其臂腕。同时，左诀指作半圆形向后撑开；步法系左弓式。③右截，仍用顺把剑，避开敌向我击来械，闪身向左顺挽旁花还击敌腕。左诀指作半圆形向后撑开；步法系上步，形成右弓式。④反截，用逆把剑，身向左偏，剑尖自上截下，如戳地之势以击敌臂腕。左诀指作半圆形置左耳后上方；步法系前虚后实“独裆弓式”。

附录三　太极拳真义歌诀授密歌释义

授密歌据传说是唐朝李道子传下来的，当时张松溪、于谦舟等七人带艺到华山一带投师，他们从游华山开始，去访“高仙”，由华山回来时，又到姑苏台（可能是现在苏州或浙江地区），他们听说那地方深山里有“高仙”，便进山寻找，走好多天，才遇到了人。此人不修边幅，行动起来如野马奔腾，头发胡须都耷拉到地，象似野人，手指甲长的打卷，如同乞丐，所以于廉舟就没有瞧起此人，一见面，就要走，这老头也不理他们，于廉舟用力拨拉老头一下，感觉就跟拨拉一块石头似的，于廉舟本身就有很大功夫，后来想举手打老头，并说了一些不敬的话，而李道子则叫道：“重再孙！太无知了！你们到深山里头就这种态度，还想求仙得道！根本不可能，遇到真人也不教你们”。这时张松溪一看不好，忙向老头道歉。实际上老头管他们叫重再孙，是有道理的，按着辈数就是重孙子，因他们的曾祖父是李道子的徒弟，后来他们七个人挨着个的和老头比试武功，循环不息的和老头比试，个个都不是老头对手。后来醒悟了，咱们还找什么人修仙得道，这不就是真人么？此人就是李道子，于是都跪地，同称师祖，而李道子把他们的曾祖父的名子都叫出来了，什么俞岱岳呀！于一慧呀！……而且他们的名字和功夫大小李道子也都知道，这七人听后跪地不起，祈求师祖给予指教，后来李道子口颂八句授密歌：“①无形无象，②全身透空，③应物自然，④西山悬磬，⑤虎吼猿鸣，⑥泉清河静，⑦翻江搅海，⑧尽性立命”。并说，遇到我就是你们七个人有造化，回去后，要熟读、多练、持久，坚持锻炼细心体会，熟识揣摩，逐渐研究，才能得到真正的东西。

“无形无象”是什么意思呢？指的是“气”。看不见，摸不着。例如空气，再如练气功中的采外气，运内气，发放的外气，都是无形无象的。一切生物皆离不开空气。人本身还有一种真气，元气，也叫先天之气。练功夫主要练的是这个。常言说：“内练一口气”。太极拳老拳谱上说得很清楚，首要的就是“以心行意，以意导气，以气通身。”而看不见，摸不着的东西，即内气，才是真正要练的东西，歌词第一句主要指的是人体本身的中气。

“全身透空”是要求在练功中毛细孔都要张开，使其跟大自然相通，即内气和外气相结合。无论站桩功或打太极拳，毛孔都要张开。就是好比你不管离墙多么远，都好象贴着似的，毛

孔张开之后，好象一个人占据了整个空间一般。毛孔张开就叫“全身透空”。

“应物自然”是黄四海投师学艺的一段故事，据传说有个叫黄四海的人，是大财主家的阔少爷，他佣人很多，经常外出行围打猎，一次打猎回来正往家走着，中途遇着一打柴的老人担着一担柴禾，阻碍了他们的通路，他手下的打手们都吼赫老人闪开，这老人连理也不理他们，还是担着柴禾慢慢走着，有的佣人便上去推他，但一推便自己向后倒退。推柴担子也是如此，可老头就像没事似的，后来黄四海和佣人便用所带的棍棒，刀枪剑戟一齐上，想把老头打死，但都不管用。应物自然就练到这个程度，一切能应付。看到这种情景有人说：这人不就是“神仙”吗！这时黄四海才醒悟，他便尾随老人背后，到了旷野荒郊老人的住处，后来他备办礼物，去拜老头为师。见到老头后就跪地不起怎样求老头，老头也不收，结果老太太出来叫他回去吧！说老头有些怪脾气，说不收就不收，你跪着也没用。说完了他还不起来，说如不收就一直跪死在这里。一直跪了两天两夜也不吃东西。后来老太太就央求老头说，如真跪死了，他家里要怪罪咱们就不好了，是否把他收下，刁难一下就行了。这时老头才叫他起来。训斥了黄四海一番。黄四海听后百依百顺。最后老人要求，在附近有座山，山坡挺陡，叫他把场上几百斤重的辘轴推上山顶，何时把它推到山顶，我何时收你，看你有没有恒心，不管你用什么方法，你得亲自推，这些都能做到吗？黄四海满口答应了，结果推了三年，才把辘轴推上去，而三年功夫就成了，其实这就是一种“应物自然”的功夫，这个道理是怎么回事呢？你自己一实验就知道了，你打底下往上推，那么推时手脚，全身都得使劲，你才能推上去，推了三年，这是恒心锻练，推时推到中途，天也晚了，该反回了，怎么办呢？你一松手就滚回来，弄不好把自己也压了，那么自己得想办法，推到半截得把它固定住，第二天接着推，越往上推坡愈陡，用的劲就越大，黄四海把辘轴推上去后，就去找那老人，要求拜师，老人说行了，你回去吧。回去叫你的打手们拿上棍棒器械打你，那天你们怎么打我，今天也叫他们怎么打你，我承认你是我的徒弟，你功夫已经练成了，你就按照我说的去做吧，这时黄四海心想你什么也不教我怎么功夫练成了呢？老人说：你不用害怕，他们打你你就象没那么回事似的，什么也不用想。按着老人的要求，果然应付自如。

“应物自然”就是什么也不用想，来什么东西也不用看是什么东西，在练拳时也是一样，碰到什么就是什么，随遇而安。即什么都不想，你看到什么，你也就象什么，你看到墙自己也是墙，“应物自然”用自然的劲应付对方，推手就用的这个劲，上面的故事还说明了，练武艺要思想端正，专心一意，长期坚持，刻苦锻炼。铁杆磨绣针，功到自然成。功夫练到纯熟，遇到什么情况都能沉着应战，得心应手，运用自如。

“西山悬磬”，西山指的是前胸，即西方庚辛金。悬磬好似空悬，即胸部老得让它空着。要虚其心。虚心虚到什么程度呢？象庙里的磬，一碰就响。太极拳身法中就要求含胸，即空胸实腹，上虚下实。这磬亦如磬尽，干干净净，胸部没有一点紧张度，特别的舒服，胸部老让它舒畅，特别的空。如学习也要虚心，那咱虚心是什么也不想了，不管别人说什么，不要有一点怀疑呀，什么杂念呀，一有杂念心里就紧张。例如四肢稍微一动胸部就紧，必须恭而敬之，无论练拳或推手时，都要心平气和，平心静气，就达到“西山悬磬”的境界了。

“虎吼猿鸣”就是喉头呼吸。“虎吼”就是呼气时一想喉头，把丹田气顺着喉头呼出去，发出虎吼的声音来。当年陈发科练拳时尽发这劲。“猿鸣”即猴叫唤，是指鼻子吸气，实际就是想鼻子尖，鼻吸叫猴叫唤，一呲牙，一咧嘴。这使身上的气体不受影响，这叫“虎吼猿鸣”就是醒气，是指调息的意思。

“泉清河静”是什么意思呢？因为“虎吼”呼气，是浊气下降，“猿鸣”鼻子一吸气，就

从后面上来，虎吼猿鸣之后，就是上清下浊，即浊气降下去，清气升上来，这叫“泉清河静”。“泉清”就是脚心涌泉水升上来，肩进水降下去，这走的是大周天，这都是一种修身之法，就是站桩时，由脚心上来，再由肩进下去。这里边四肢，奇经八脉全在动，做到这“泉清河静”时，叫上清下浊。由横膈膜以上特别的那种轻松舒服，脚底下呢，也觉得一个整体很轻灵，全身成为一体。“泉清河静”即把涌泉和肩井这两个穴道上下对正，让它通了，这时你可检查自己的身体强弱了，即用中指一按肩井穴，就会感到嘣嘣地直打你的手指，若无动静，那证明你气虚。这泉，即涌泉穴，让它清，河让它静，这河流就是涌泉通肩井的穴道。让浊东西沉下去它才通，肩井穴有反映了，就是泉清河静了，就让你没有杂念了，因为你思想都集中到这里了就入静了。泉要一清河就静，一入静神就保守，下边就是那个“气”。气是怎么叫呢？就叫做：“翻江搅海”。其意思是从前面的“虎吼猿鸣”中产生出这么两种劲，让它清浊分开以后，打里边翻上来，降下去，叫“翻江搅海”。“翻江”呢，就是让气下去然后再升上来，升上来再降下去，其运行路线是由涌泉到尾闾长强，由夹脊一直往上到玉枕，贯到百会，回头由百会再从前面下去。翻江由后面上，搅海从前面下，这叫做逆式呼吸，也叫小周天，然后再通到四肢，这叫大周天。大小周天做到了，第八句就行了，这叫：“尽性立命”。就达到性命双修了。性在鼻子尖，命在命门穴，就是甲乙丙丁的“乙”字。一头是性，一头是命，这两个头一接上才成圆圈，就是太极。就是《授密歌》八句的简单意思。

附录四　太极拳史小记及太极拳史小记栏

一、太极拳史小记

关于太极拳史问题：著者于30多年前获有太极老拳谱，因当时学浅不以此为重就少看或不看，数年后因练太极拳年久，取而看看，越看越有滋味，越读越觉的感到与自己练拳实相吻合，如获至宝而存心决不轻易外传。

自1982年12月份参加全国武术工作会议时，受到国家领导的重视，从而有了决心响应挖、掘、整理、研究、继承、发扬、推广的号召，愿把自己所有太极的一切献出，载之于书，以供爱好者共同学习而传于后代；况且我们练太极拳者，对此太极拳史小记不可不知也。

二、太极拳史小记栏（抄自老拳谱）

太极拳神功妙诀：

怀揣太极，头顶三清，手分八卦，脚踏五行，静如山岳，动似雷风，安然自在，方是神功。

太极拳根源（本名八面熊掌）

昔日轩辕到常山，遇见蛇鹊斗坡前，鹊啄蛇头蛇尾应，鹊啄蛇尾头相连，鹊啄蛇腰头尾应，黄帝一见非偶然，因观二物频相斗，始此留传太极拳。

又歌：蛇缠鹊跃世间稀，十个拳家九不知，起落返随无休歇，两宗妙法见神奇，太极拳乃蛇形法，八面拳将鹊跃师，动静开合随意转，呼吸灵活便相宜。

圣人：文武由来本一源，开山启教自轩辕，蚩尤作乱刀兵启，虔祷苍穹降圣贤，苍颉造字留书史，九天玄女剑法传，武备文修从此始，奇方手战号熊拳。

祖师：内家高祖号三峰，练气归神妙理通，接衍轩辕真道脉，推详太极运神功，阴阳二字为根本，心意诚明作主公，八卦五行随意转，虚空灵巧是真宗。

六十四式歌诀：心要虚明腹内松，身轻气静运神功，灵光提起归戊窟，伏气安定尾闾宫，二士相连黄牛出，牧童看守瞪双睛，行来随处能留意，三十六宫尽相通。

重道歌：圣人传留保身方，文人习之弱生强，此道君子方可教，滥传小人罪生殃。

八式歌：八面熊拳轩辕，摸揽挨推气自然，沾连粘随须顶领，手拨合进发玄关。

八法歌：呼吸往复在阴阳，转换折叠内中藏，虚实相兼动犹静，急迟继续柔与刚。

八靠歌：八靠神功岂易修，粘贴敧倚务要求，蹲纵得机兼升降，转圈如意有刚柔。

解法歌：金蟾脱壳仙人脱衣，遇水搭桥逢山开路，随风使船管中进豆，挪山倒海抽梁换柱。

见手歌：见手温柔不可刚，真假虚实在内藏，他若力大来的快，迎风接近免受伤，双手虚领顶住劲，能知他手弱和强，变化全在随合泄，不怕他的快招拳，虽说随泄有巧妙，快有一合紧相连，合在步上泄在腰，虚实在手眼观瞧，心神一合便发招，哼哈二字气要调，发招总要出入气，粘手掤起连合挤，他要力大圆和起，我顺人背自安逸，前手挤住后手补，一合打击丈四五，如要发招打出去，亲自眼见伏不伏。

太极长拳：以无声真息为太极，呼吸为两仪，曲伸开合为四象，动静虚实刚柔快慢为八卦，以阴阳相推之理，五行生克之机为体用。

太极八法：提顶、吊档，含胸、拔背、松肩、坠肘、宽档、下气。

太极千斤坠：（又名称铊劲法）内生神力法，运气归神法，布形夜气法，与神俱往法。

十三总式前景：好道易得道难，练道易守道难，学道易传道难，寻师易遇师难，为弟子易得弟子难。

武当的派内家真传太极神功目录：第一卷乃温州派，此者、篇数虽属无多，然言简义深，乃初学入德之门也。

第二、三、四卷为武当内家之真传，不但为技艺之宗祖，实修身练气之神功希贤圣大道之根本也。

第五、六卷为南派西宗之合编，师弟回答，传道先口诀，此书乃全集文枢纽，至道之先传，诚渡仙之宝筏，醒世之金针。

第七、八卷为玄功之宗旨，南宫之秘法，乃紫府灵文，仙家密宝也，大道中之护法，玄科之鼻祖也。

太极拳套路名称目录：太极初式，揽雀尾、单边、提手上式，白鹤亮翅，搂膝拗步，琵琶式，搬拦锤，如封似闭，十字手，抱虎归山、斜单边，肘底看锤，倒捻猴，斜飞式，提手上式，白鹤亮翅，搂膝拗步，海底针，翅通背，撇身锤，搬栏锤，上步揽雀尾，单边、云手，高探马，左右分脚，转身蹬脚，左右搂膝拗步，进步栽插，翻身撇身锤，二起脚，左右打虎式，右蹬脚，双风贯耳，披身蹬脚，转身蹬脚，搬拦锤，如封似闭，十字手；抱虎归山，斜单边，野马分鬃，玉女穿梭，上式揽雀尾，单边、云手、下势，左右金鸡独立，倒捻猴，斜飞式，提手上式，白鹤亮翅，搂膝拗步，海底针，翅通背，撇身锤，搬拦锤，上步揽誉尾，单边、云手，高探马，风云掌，十字摆莲脚，搂膝拗步，指挡插，上步揽雀尾，单边、下势，进步七星，退步跨虎，双摆莲，弯弓射虎，上步搬揽插，如封似闭，太极不原。

太极拳小序：太极拳最古不论始自何人，其精巧微妙，王宗岳论详且尽矣，后传至河南陈

家沟陈长兴，神而明者，伐不数人，我郡南关杨（露禅）某爱而往学焉，专心致志十有八年，备极精巧，旋里后示诸同好，母舅武禹襄见而好之，常与比较，伊不肯轻易授人，仅能得其大概，素闻豫省怀庆府，有陈姓名清平者精于是技，逾年母舅因公赴豫省，至而访焉，研究月余，而精妙始得，神乎技矣。予自咸丰癸丑时年二十馀，始从母舅学习此技，口授指示，不遗余力，乃予质最鲁，二十余年来仅得皮毛，窃意其中更有精巧，兹以所得笔之于后，名曰：五字诀，以识不忘所学云，光绪辛已中秋念六日，亦畲氏仅识。

五字诀：一曰《心静》：心不静则不专，一举手，前后左右全无定向，故要心静，起初举动未能由己，要细心体会，随人所动，随曲就伸，不丢不顶，勿自伸缩，彼有力，我也有力，而我力在先，彼无力我也无力，而我意仍在先，要刻刻留心，挨何处，心要用在何处，须向不丢不顶中讨消息，从此依去，一年半载便可施身手，此全是用意，不是用劲，久之则人为我制，我不为人制矣。

二曰《身灵》：身滞则进退不能自如，故要身灵，举手不可有呆相，彼之力，方碍我皮毛，我之意已入彼骨里，两手支撑，一气贯穿，左重则左虚，而右已去，右重则右虚，而左已去，气如车轮，周身俱要相随，有不相随处，身便散乱，便不得力，其病必于腰腿求之，先以心，使身从人，不从己，后身能从心自己，仍是从人，由己则滞，从人则活，能从人，手上便有分寸，称彼劲之大小，分厘不错，相彼技之长短，毫发开差，前进后退，处处恰合，工弥久，而技弥精矣。

三曰《气敛》：气式散漫、便无含蓄，身易散乱，务须气敛入脊骨，呼吸灵通，周身罔间，吸为合为蓄，呼为开为发！盖吸则自然提得起，亦放得人起，呼则自然沉得下，亦放得人出；此是以意运气，非以力使气也。

四曰《劲整》：一身之劲，炼成一家，分清虚实，发劲要有根源，劲起于脚根，主于腰间，形于手指，发于脊背，又要提起全副精神，于彼劲将出来发之际，我劲已接入彼劲，恰好不后不先，如毛燃火，如泉涌出，前进后退，无丝毫散乱，曲中求直，蓄而后发，方能随手奏效，此谓借力打人，四两拨千斤也。

五曰《神聚》：上四者俱备，总归神聚，则一气鼓铸，炼气归神，气式腾挪，精神贯注，开合有致，虚实清楚，左虚则右实，虚非全然无力，气式要有腾挪，实非全然占煞，精神要贵贯注，紧要全在胸中腰间运化，不在外面，力从人借，气由脊发，胡能气由脊发，气沉丹田，由两肩收入脊骨，注于腰间，此气之由上而下也，谓之合于腰，形于脊骨，布于两膊，施于手指，此气之由下而上也，谓之开合，合便是收，开便是放，能懂得开合，便知阴阳，到此地步，工用一日，技精一日，渐至从心所欲，网不如意矣。

走架打手行功要言：昔人云：能引进落空，能四两拨千斤，不能引进落空，即不能四两拨千斤，语其概括，初学何由领悟，予加数语以解之，俾有志斯技者，得所从入，庶可日进有功矣，欲要引进落空，先要知已知彼，欲要知己知彼，先要舍己从人，先要得机得势，欲要得机得势，先要周身一家，欲要周身一家，先要周身无有缺陷，欲要周身无有缺陷，先要神气鼓荡，欲要神气鼓荡，先要提起精神不外散，欲要精神不外散，先要神气收敛入骨，欲要精神收敛入骨，先要两股前节有劲，两肩松开，气向下沉，劲起起于脚根，变换在腿，含蓄在胸，运动在两肩，主宰在腰，上于两膊相紧，下于两腿相随，劲由内换收，动则俱动，动是开，开中寓合，触之则旋转自如，无不得力，才能引进落空，四两拨千斤，平日走架是知己工夫，一动式，先问自己周身，合上数顶不合，少有不合，即速改换、走架所以要慢不要快，打手是知人工夫，动静固是知人，仍是问已，自己安排好，人方挨我，我不动彼丝毫，趁

势而入，接定彼劲，彼自跌击，如自己有不得力处，便是双重未化，要于阴阳开合中求之，所谓知己知彼百战百胜也。此谱得于舞阳县盐店，兼积诸家讲论，并参鄙见，有者甚属寥寥，间有一二有者，亦非全本，自宜重而珍之，切勿轻以予人，非私意也，知音者少，可予者，其人更不多得也，慎之，慎之。光绪辛已中秋念三日，亦畬氏书。

四性归原歌：世人不知己之性，何以能知人之性，物性也如人之性，至若天地也此性，我赖天地以存身，天地赖我以致局，若能先求知我性，天地授我为万灵。

三十七周身大用论：一要性心与意静，自然无处不轻灵：二要遍体气流行，一定继续不能行，三要头顶永不偏，问尽天下众英雄，如询大用缘何得，表里精细无不全。

对待无病论：顶匾丢抗失於对待也，所以为病者，远离沾粘连随也，何以获知觉运动，既不知己，焉能知人，所谓对待者，不能顶匾丢抗相对于人，也要以沾粘连随待待于人也，能如是，不但无对待之病，知觉运动则自然得矣，乃可以进于懂劲之功矣。

对待用功歌：定之方中足有根，光明四正进退身，掤捋挤按自四手，须费功夫得其真，身形腰顶皆可以，沾粘连随意气均，运动知觉来相应，神是君位骨肉臣，分明火候七十二，天然乃武并及文。

身形腰顶歌：身形腰顶岂可无，缺一何必费功夫，腰顶穷研生不已，身形顺我自伸舒，舍此真理何极，十年数载也糊涂。

太极圈歌：退圈容易进圈难，不离腰顶后与前，所难中土不离位，退易进难仔细研，此为动功非站定，倚身进退并比肩，能如水磨推急缓，云龙飞虎象周旋，要用天盘从此觅，久而久之出天然。

太极进退不已歌：掤进捋退自然理，阴阳水火相既济，先知四手得来真，采挒肘靠方可许，四隅从此演出来，十三势架永无已，所以名之曰长拳，任君开展与收敛，千万不可离太极。

太极轻重浮沉能：双重为病失于填实，与沉不同也，双浮为病，弥满腾虚，与重不一也，双浮为病，只如缥渺，与轻不例也，双轻不为病，天然轻灵，与浮不等也，半轻半重不为病，偏轻偏重为病，半者半有着落也，所以不为病，偏者偏无着落也，所以为病，偏无着落，必失方圆，半有着落，岂出方圆，半浮半沉，为失于不及也，偏浮偏沉，为失于太过也，半重偏重，滞而不正也；半轻偏轻，轻而不圆，半沉偏沉，虚而不正也，半浮偏浮，沧而不圆也，故双轻，不等於浮，而为轻灵也，夫双沉不近於重，则为离虚，故曰上手轻重，半有着落，则为平手，除此三者之外，毕为病；盖内之虚灵不昧，能致于外气之清明，流行乎肢体也，若不穷研轻重浮沉之手，乃徒劳掘井不及泉之輮耳，然有方圆四正之手，表里精粗无不到，既而太极大成，又何云四隅出方圆乎，所谓“方而圆”，“圆而方”超乎象外，得其环中以应无穷之上手也。

太极平准腰顶能：顶如准，故动顶头悬也，两手即乎左右之盘也，腰即平准之根株也，立即准，所谓轻重浮沉，分厘毫丝则为偏，显然矣，有准顶头悬，腰上根下株，尾间至胸门也，上下一条线，全凭两手转和变换，取分毫尺寸自己辨，车轮两合门，一纛摇又转，心令气旗使，自然随我便，满身轻力者，金则罗汉悚，对待有往来，是早或是晚，合则放发出，不必等令箭，涵养有多少，一气哈而远，口授须秘传，开门见中天。

太极尺寸分毫能：功夫先练开展，后练紧凑，开展成，而得之才练紧凑，紧凑得，才讲尺寸分毫之理也明矣。然尺必十寸，寸必十分，分必十毫，其数在焉，故云对待在数也，知其数，则能尺寸分毫也，要知其数，非秘授而能传久者哉。

太极懂劲先后论：夫未懂劲之先，常出顶匾丢抗之病，既懂劲之后，恐出断接俯仰之病，

然未懂劲故病出，劲劲既懂，何以出病乎，缘似懂之际，正在两可断接无准矣，故出病，俯仰无着亦出病，非先懂劲，弗能不出也，何为先懂劲．因视听无由，未得其确也，知瞻眇顾盼之视觉，起落缓急之听，知内还撩了之运动换进退之动，则为先懂劲，则能阶及神明，攸往有由矣，有由者，由於自得屈伸动静之妙，开合升降，又有由矣，由于屈伸动静，见入则开，通出则合，看来则降，就去则升，夫而后，才为阶及神明矣。

长拳十三势：长拳者，如长江大海，滔滔不绝也。十三势者，掤捋挤、按、采、挒、肘、靠、进、退、顾、盼、定也。掤、捋、挤、按，四正方也。采、捋、肘、靠，四隅也。进、退、顾、盼、定，即进步、退步、右顾、右盼、中定也。

十三势歌诀：掤捋十三总势莫轻视，命意源头在腰隙。

变转虚实须留意，气遍身躯不稍滞。

静中触动动犹静，因敌变化示神奇。

势势存心揆用意，得来不觉费功夫。

刻刻留心在腰间，胸腹松净气腾然。

尾闾中正神贯顶，满身轻利顶头悬。

仔细留心向推求，屈伸开合听自由。

入门引路须口授，功夫无息法自修。

若言体用何为准，意气君来骨肉臣。

想推用意终何在，益寿延年不老春。

歌兮歌兮百四十，字字真切义无遗。

若不向此推求去，枉费功夫贻叹惜

打手歌：掤捋挤按须认真，上下相随人难进。

任他巨力来打我，牵动四两拨千斤。

引进落空合即出，沾连粘随不丢项。

十三势行工心解（武禹襄）：解曰，以心行气，务令沉着，乃能收敛收骨。以气运身，务令顺随，乃能便利从心。精神能提得起，则无迟重之虚，所谓顶头悬也。意气须换得灵，乃有圆活之趣，所谓变转虚实也。发劲身沉着松净，专主一方。立身须中正安舒，支撑八面。行气如九曲珠，无往不利（原注：气遍身躯之谓）。运劲如百炼钢，何坚不摧。形如捕兔之鹄，神如捕鼠之猫。静如山岳，动若江河。蓄劲如开弓，发劲似放箭。曲中求直，蓄而后发。力由脊发，步随身换。收即是放，断而复连。往复须有折迭，进退须有转换。极柔软，然后极坚刚。能呼吸．然后能灵活。气以直养而无害，劲以曲蓄而有余。心为令，气为旗，腰为纛，先求开展，后求紧凑，乃可臻于缜密矣。

又曰，先在心，后在身，腹松，气剑入骨，神舒体静，刻刻在心。切记一动无有不动，一静无有不静。牵动往来，气贴背，敛入脊骨，内固精神，外示安逸，迈步如猫行，运劲如抽丝、全身意在精（蓄）神，不在气，在气则滞。有（尚）气者无力，养气（无力）者纯刚。气若车轮，腰如车轴。

又曰，彼不动，己不动，彼微动，己先动。似松非松，将展未展，劲断意不断。

又曰，一举动，周身俱要轻灵，尤须贯串。气宜鼓荡：祖宜内敛，勿使有缺陷处，勿使有凹凸处，勿使有断续处。其根在脚，发于腿，主宰于腰，形于手指。由脚而腿而腰，总须完整一气，前进后退，乃能得机得势。有不得机得势处，身便散乱，其病必于腰腿求之，上下、前后、左右皆然。凡此皆是意，不在外面。有上即有下，有前即有后，有左即有右。如

意要向上，即寓下意。若将物掀起，而加以挫之之意，斯其根自断，乃坏之速而无疑。虚实宜分清楚，一处有一处虚实，处处总此一虚实，周身节节贯串，勿令丝毫间断耳。

四字秘诀（武禹襄）：敷。敷者，运气于己身，敷布彼劲之上，使不得动也。盖。盖者，以气盖彼来处也。对。对者，以气对彼来处，认定准头而去也。吞。吞者，以气全吞而入于化也。

此四字无形无声，非懂劲后，练到极精地步者，不能知，全是以气言。能直养其气而无害，始能施于四休，四休不言而喻矣。

打手要言：内固精神，外示安逸。彼不动，已不动。彼微动，已先动。

沾粘连随：沾者，提上拔高之谓也。粘者，留意缱绻之谓也。连者，舍己无离之谓也。随者，彼走此应之谓也。要知人之知觉运动，非明沾粘连随不可。斯沾粘连随之功夫，亦甚细矣。

顶扁丢抗：顶者，出头之谓矣。扁者，不及之谡也。丢者，离开之谓也。抗者，太过之谓也。

要知有四字之病，不但沾粘连随断，不明知觉运动也。初学时，推手不可不知也。更不可不去此病。所难者，沾粘连随。而不许顶扁丢抗，是所不易矣。

对待无病：顶、扁、丢、抗、失于对待也。所以为之病者，既失沾粘连随，何以获知觉运动。既不知己，焉能知之。所谓对待者，不以顶、扁、丢、抗相对于人也。能如是，不但无对待之病，知觉运动自然得矣。可以进于懂劲之功矣。

十六关要论：蹬之于足，行之于腿，纵之于膝，活泼于腰，灵通于背，神贯于顶，流行于气，运之于掌，通之于指，凝之于耳，息之于鼻，呼吸于口，敛之于髓，达之于神，浑噩于身，全体发之于毛。

三十七心会论：腰脊为第一之主宰。猴头为第二之主宰。地心为第三之主宰。丹田为第一之宾辅。掌指为第二之宾辅。脚掌为第三之宾辅。

八字歌掤捋挤按世间稀，十个艺人九不知。若能轻灵并坚硬，沾连粘随俱无疑。采挒肘靠更出奇，行之不用费心思。果能沾粘连随字，得其环中不支离。

功用歌：轻灵活泼求懂劲。阴阳既济无滞病。若得四两拨千斤，开合鼓荡主宰定。

四句要言（杨禹廷）：关节要松，皮毛要攻，节节贯串，虚灵在中。

说明：过去古老的拳谱均为口传，手抄流传至今，难免有变化或不统一之处。本书在选登材料时作者对个别字、词或句子均有所修正。

附录五　太极拳古典经论及白话释义

一、太极拳论（王宗岳）

太极者，无极而生，动静之机，阴阳之母也。动之则分，静之则合。无过不及，随曲就伸。人刚我柔谓之走，我顺人背谓之粘。动急则急应，动缓则缓随。虽变化万端，而理为一贯。由着熟而渐悟懂劲，由懂劲而阶及神明，然非用力之久，不能豁然贯通焉。虚领顶劲，气沉丹田。不偏不倚，忽隐忽现。左重则左虚，右重则右杳。仰之则弥高，俯之则弥深；进之则愈长，退之则愈促。一羽不能加，蝇虫不能落。人不知我，我独知人。英雄所向无敌，盖皆由此而及也。斯技旁门甚多，虽势有区别，概不外壮欺弱，慢让快耳。有力打无力，手慢让手快，是皆先天自然之能，非关学力而有所为也。察四两拨千斤之句，显非力胜。观耄耋能御众之形，快何能为。立如平准，活似车轮。偏沉则随，双重则滞。每见数年纯功，不能运化者，率皆自为人制，双重之病未悟耳。欲避此病，须知阴阳。粘即是走，走即是粘。阴不离阳，阳不离阴，阴阳相济，方为懂劲。懂劲后，愈练愈精，默识揣摩渐至从心所欲。本是舍己从人，多误舍近求远。所谓差之毫厘，谬以千里，学者不可不详辨焉。（原注云：此系武当山张三丰祖师遗论[①②]，欲天下豪杰延年益寿，不徒作技艺之末也。）

太极拳的古典理论，多是文言，一般人不易看懂，尤其对初学太极拳的人，更不易领会其中的意义。著者有见于此，故将《太极拳论》等，加以白话释义，力求辞能达意和易于领会，以期有助于太极拳的进一步普及和发展。

二、《太极拳论》白话释义

1．原文："太极者，无极而生，动静之几，阴阳之母也；动之则分，静之则合。"

释义：拳名太极者，是因为以道家的太极哲理来指导练拳的缘故，把练拳和太极哲理结合在一起并以之作为练拳时的指导，是太极拳突出的特点。

太极——互相对立着的两个方面，即阴与阳，如图象之双鱼图形。

无级——统一体，指事物或过程和图象之圆形。

动静——世界恒动，动者动之动，静者动之静，动是绝对的运动，表现为显著地变动状态；静是相对的运动，表现为相对的静止状态。

几——动而未形，有无之间叫几，即趋势、趋向、苗头、动向、朕兆、因素、可能。

动静之几——阴阳动静，互相转化的趋向、趋势转化到与之对立的方面去。

分——不平衡。舒展、张大。

合——平衡。收束、缩小。

其义理连系起来说，就是统一体（无极）分成互相对立的两个方面（阴阳、太极。亦即

---

① 张三丰是邱长春祖师及五祖火龙之徒，姓张，名通，字君实、号元元子、辽阳人，四月初九圣诞。

② 以下未属作者名者均系待考证。

太极，阴阳也；阴阳，太极也；太极者阴阳之母也)。这就是“太极者，无极而生”或“无极而太极”。换句话说也就是互相对立的双方因一定的条件共处于一个统一体中（太极本无极也)，这一定的条件互为存在，互生互灭，因此，对立的双方（阴阳）始终存在着互相转化的趋向（动静之几)。运动有两种状态，即相对的静止（静）和显著地变动（动)，由于对立双方互相斗争而产生动静之间的互相转化。在相对静止时，对立双方表现为平衡状态，事物只是发生量的变化，动之则分，由平衡（合）转化为不平衡（分)。事物由量变到质变的过程完毕，问题得到解决，这就是“以静制动”。旧的阴阳对立关系消灭，旧的过程结束，产生新的阴阳对立关系，新过程开始，于是走向新的发展阶段。这里还要说明几点：

①阴阳是互相对立的双方的总称，所以根据不同事物的具体情况而有不同的内容和特定的名称。如有无、虚实、刚柔、上下、前后、左右、顺背、表里、进退……等等，若以一方为阳则他方为阴，反之亦然。但为了说理清楚，一般都取一个顺序，如上为阳下为阴，刚为阳柔为阴，等等。

②在复杂的事物中，同时存在着许多个阴阳对立体，但有主客之分，其中惟有一个是主体，其他则属于客体，主体的变化规定或影响着其他客体的变化。

③在同一个阴阳体中亦有主客之分，主体决定着事物的性质。

④阴阳互动相交之微称为中极，中极之玄亦阴亦阳，匪阴匪阳，所谓镞矢之病有不行不止之时，中极之妙，曲可成直，直可成曲；圆可成方，方可成圆。

练太极拳自始至终都要用太极哲理作为指导思想，因地制宜地随着事物的变化而变化，不要违背这个规律。

2. 原文：“无过不及，随屈就伸。”

释义：“过”是过份，“不及”是不够，都不正确。两人推手，是产生矛盾和解决矛盾的过程，运动太过则生顶抗之病，运动不足则生丢、偏之病。正确的动作应该适中，随彼之动而动，彼屈我伸，彼伸我屈，息息相合。只有这样才能防止顶、偏、丢、抗四病的产生。可是推手最关键的问题，是要在“沾粘连随”四法上下功夫。

3. 原文：“人刚我柔谓之走，我顺人背谓之粘；动急则急应，动缓则缓随；虽变化万端，而理为之一贯。

释义：两从推手当对方用力时，我则不与之抵抗，以柔化去对方之力，这样可以不为对方所制。化的时候须用前述之力学原理，使对方的力量不通过我的重心，而达不到我的身上，这种化法叫做“走”。所谓走就是顺势的意思，也就是说顺其来势而化火，将对方重心引出体外。当对方感到不得机势而向后退却时，我则顺其退势向他不得力的方向加以进攻而拿住对方，使他的重心出于体外。我的力在对方身上好象胶一样粘着他，让对方无法逃避，无法化开，最后只有被发出去为止，这即叫做粘。

在推手时，我动作的快慢，应该随着对方动作的快慢而定，不管对方的着术如何变化，而我总按一定的道理去化对方的力或是把对方拿住发之。处处合乎沾粘连随；处处合乎阴阳虚实；处处合乎力学的原理，则对方虽有千变万化的着术，也起不了作用。

4. 原文：“由着熟而渐悟懂劲，由懂劲而阶及神明，然非用力之久，不能豁然贯通焉。”

释义：然而太极拳的妙处不是短时间所能学到的，也不是躐等所能得到的，应该象做学问一样循序渐进，由浅入深，长时间的坚持才能有所成就。首先应按照教师的姿势盘架子，要求姿势正确，要求着熟，了解每一着的虚实阴阳，再了解每一着的用法，再了解太极拳中各种劲的意义。由推手而求得懂劲，训练皮肤的感觉的灵敏，懂得各种劲的用法，能够从心所

欲，方达于化境。然而在这些阶段中也象做学问一样要碰到好多困难，非一朝一夕之功所能解决，必定要坚持不懈，精心琢磨才能豁然开朗，有所了悟，突破难关。这样数十年不断地刻苦钻研，克服无数困难，才能得到太极拳的精妙处。

5. 原文："虚领顶劲，气沉丹田。"

释义：顶指头顶，练太极拳时应该无思无虑，沉稳安静，聚精会神，专心一志。不该在昏昏欲睡似的状态下进行练习。在达到这种境界必须运智于脑，贯神于顶才能提起精神。然而却不能用力，一用力则头顶发硬气血不能畅通，必须要虚灵，才能合乎要求而免去弊病。

头为全身的主导，头正则周身骨骼正直，筋肉顺遂，这样在动作上才能全身一致，没有偏左偏右的毛病。

丹田是穴名。对丹田的位置有种种说法，有说在脐下一寸，有说在脐下二寸或三寸的，其实丹田仅是一个注意点或内部紧张点。一般人呼吸短促浅表，假使在练习时能使气归纳于丹田，锻炼呼吸深长，则可更好地收到练习太极拳的功效。然而要注意这种使气归于丹田的作法，只是用意下沉，决不可用力，一用力则易违反生理而产生弊病，这点要特别注意。

6. 原文："不偏不倚，忽隐忽现；左重则左虚，右重则右杳；仰之则弥高，俯之则弥深；进之则愈长，退之则愈促。"

释义：不偏不倚有两种含义：从外表上是指身子中正，不要有一点歪斜偏倚的地方，以致违反人身骨骼结构，违反生理。从内部上讲是指身体内的"中气"，既要保持中正又要保持平衡，这样才能达到不偏不倚之目的。忽隐忽现指神、气、意、力、虚实、阴阳等的变化莫测而言。左重则左虚是指两人推手时，对方用力在我左方想使我的重心出于体外，则我之左方和对方的粘连处即变实为虚，令对方落空使不上力。反之右边亦然。总之，随对方之意而化之，不可稍有抵抗，这样使其处处落空，也就可以用对方之力还制其身。仰之则弥高是指对方欲向上提我，我就随其势而向上，使他用不上力，并有高不可攀的感觉；俯之则弥深是指对方用力攻我下部时，我则意在彼先，顺其来势向下沉采，使用力落空而重心出于体外，并有如落陷阱之感。进之则愈长，退之则愈促的意思与上句相似，当对方向我进身时，我顺其势而退却，化去其力，使其有力的劲头不能用到我的身上，并且有一种长不可接的感觉。当对方身体不得劲向后退，我应顺其滞背的趋势加以控制和督促，使他产生一种全身上下迫蹙、不安的感觉。

7. 原文："一羽不能加，蝇虫不能落。人不知我，我独知人。英雄所向无敌，盖皆由此而及也。"

释义：太极拳以懂劲为拳中要诀，而懂劲的初步功夫即训练皮肤的灵敏感觉。在推手时，由皮肤压迫的轻重及温凉的感觉来察知对方的劲的轻重、虚实及来力的方向。这样锻炼下去至功夫高深后，感觉就特别灵敏，稍触即知，象羽毛那样轻的东西，象苍蝇或小虫那样微小的东西，只要稍近我们的身体，就能预先知道，而不容其在身体停留，感觉灵敏到了这样的程度时，我的动作对方不能全知，而对方任何一个微小的动作，我都能由感觉察知而加以预防，这样自然所向无敌，百战百胜了。

8. 原文："斯技旁门甚多，虽势有区别，概不外乎壮欺弱，慢让快耳。有力打无力，手慢让手快，是皆先天自然之能，非关学力而有为也。"

释义：这种技击的方式方法种类繁多，虽然在姿势动作上各有不同，但是总的说来，其中大部分都是依靠身强力壮来压倒弱的，也就是气力大的人能胜力小的人，手快的人胜手慢的人。象这样的对抗方式，是不符合拳理的，因为倘若碰到比自己手更快力更大的人，那么

自己一定会失败的，所以说这种光以手快力大战胜对方的作法只是人类的先天自然的本能，而与拳理无关，这也就是说它并不是以学理来战胜对方的。

9．原文："察四两拨千斤之句，显非力胜，观耄耋能御众之形，快何能为。"

释义：太极拳之巧妙，全以拳理来战胜对方，而不在于手快力大。一般人常说太极拳是以"四两拨千斤，并且我们也听说过一年老的人可以战胜许多个年青人的事实。由此可见，显然不是力大手快就能致胜的。他所以致胜，主要在于他能把科学的原理应用在拳术中。例如应用杠杆、斜面、轮轴等机械原理于拳术中，因此，可以得到以小力胜大力的结果。所以四两拨千斤的说法是科学的，而不是故做玄虚。此外我们利用力学的原理使对方的力达不到我身上，这样即使他手比我手快也无法战胜我。

10．原文："立如平准，活似车轮。偏沉则随，双重则滞。每见数年纯功，不能运化者，率皆自为人制，双重之病未悟耳。"

释义：身躯一站要象天平秤物一样的准确，在动的时候就和车轮绕轴旋转那样圆活，这就说明头部为全身之准绳，它负有指挥和判断能力，及反应灵敏等；腰为全身之枢纽，是四肢运转的总机关，所谓"上下一条线，全凭左右转"，即指此意。所谓双重之病，是指推手的双方僵持不动的象征，偏沉则随是指一方能以放松即解决了矛盾。练太极拳最怕犯双重之病，一有双重则必与对方相抵抗，对方用力我也用力，发生丢顶，这样就产生了力大胜力小的结果。倘若当对方用力时，我能够松劲不与对方抵抗，而在对方虚弱处加以还击，这样就可以用小力而胜大力了。常有许多人练了多少年的太极拳，但因为他们对双重之病了解的不够透彻，所以一上手就被对方制住而化解不开。

11．原文："欲避此病，须知阴阳。粘即是走，走即是粘。阴不离阳，阳不离阴，阴阳相济，方为懂劲。懂劲后，愈练愈精，默识揣摩，渐至从心所欲。"

释义：要想除去双重之病，首先应注意一招一式的阴阳虚实的变化，其次要知道粘走的道理，随时随地均能粘走。所谓粘走，即是一个圆圈，以半个圈化开对方的劲叫做走化；同时，用那半个圈应含有粘劲，以便向对方加以还则，这叫做粘放。任何一个动作都含有进攻和防守的双层含意，随时可攻可守，完全随着对方的阴职虚实的变化而变化，要处处做到敌刚我柔，敌柔我刚，这样才算懂劲，太极拳的根本功夫在于懂劲，要是不懂劲，虽然花了多少年苦功夫往往还是未入门径。要想真正懂劲必须从实践中求，尤要理论与实践结合一致，再循序渐进，刻苦钻研，日久之后，才能达到得心应手的地步。

12．原文：本是舍己从人，多误舍近求远。所谓差之毫厘，谬之千里，学者不可不详辨焉。"

释义：太极拳推手时，在表面看来完全被动而不是主动，完全听从对方的动作方向而动作，处处随机应变，使其落空，这样才符合太极拳的拳理的要求。反之，如用一定着数进攻对方和对方相项撞，不知随彼，这样就极易被对方所制，这种做法是舍去正道不走而走远道的错误办法，我们对此决不轻易放过，以免因为这种细微的不同而造成严重的错误。所谓差之毫厘，谬之千里，正可以用来做这件事的比喻。太极拳之精华，均包括在此经中，学者应该加以重视。

附录六　学练吴氏太极拳治好多种慢性病实例

太极拳与世界人民有较长的历史。早在1959年10月，日本自民党顾问松村谦三应邀参

加庆祝中华人民共和国成立10周年大庆活动，在周恩来总理举行欢迎松村先生和他的随行人员酒会上，松村先生提出要学习中国太极拳，还表示要在日本大力开展太极拳活动，周总理欣然应允了他的要求。

1978年11月，邓小平任国务院副总理时，首次访日，曾应日本太极拳协会之约，欣然提笔，为他们书写了“太极拳好”的横幅。从此日本《太极》杂志的刊头即改为小平同志的手迹。

学练吴氏太极拳治好病的实例

秦泗花，女，43岁，丹东工业用布厂。

1980年前，她卧病在床的病史已经延续了六七个年头了。肾下垂、尿崩症、心脏病、妇女病、脑神经衰弱、神经官能症，加上甲状腺肿瘤……病魔折磨得已使她失去了继续生活下去的勇气。年纪轻轻，却多种疾病缠身，成年累月由家人陪护四处投医，医院的门槛都快被她踏平了，病情仍不见好转。1981年她踏入武林之门，决心学艺练功。如今，借助太极之神威，一扫往日弱体病容之态，飒爽英姿，亭亭玉立于全国赛场上，成了令人仰慕的吴氏太极拳全国比赛银牌获得者。已步入不惑之年的秦泗花看上去她顶多只有30岁的年纪，前后对比，判若两人。

康　健，男，70岁，河北保定八一〇六五部队干休所团级干部。

七八年前，在丹东驻军二三〇医院住院时，确诊为脑动脉硬化、冠心病、高血压。我半身麻木，走路抬不起脚，后来别人给我做了一副木拐杖，柱着上锦江山。

在花园里我遇到王辉璞老拳师，就学习八十三式吴氏太极拳。后来，不用拿拐杖也能登上锦江亭（丹东锦江山的最高处）。再后来，我又拿起剑，身上也有点劲，有七八年没住医院，而且平时也不经常吃药了。现在我每天仍然坚持打八十三式的吴氏太极拳。学吴氏太极拳使我扔掉了木拐杖。

石玉兰，56岁，丹东金笔厂职工。

我年轻时，就患了严重的风湿性关节炎，两条腿行走艰难，经常跌跤，只好扶拐杖走路，两条腿疼的都弯曲变形了。

为了治病，我到处奔波，寻医求药。水疗、电疗、按摩、针灸配合药物综合治疗，几乎什么办法都用了，但我的病还是没治好。由于长期服用药物，又得了胃溃疡病，这还不算，又接二连三地得了结核病和神经官能症。我整天迷迷糊糊，无精打彩，简直痛苦极了。心想年轻轻的就七痛八痒的受病痛的折磨，到老了还不得瘫在炕上！这样活着太没意思了，真不如死了好！

在我万般无耐的时候，有人告诉我练太极拳能治病，我半信半疑，心想吃药都治不好，打拳能起作用吗？我抱着试试看的心情，从1956年开始，向王辉璞教师学练太极拳。因为腿疼，站不住，练起来挺遭罪的，我泄气了。王教师不断鼓励我，帮助我，我又暗暗下了决心，一定要好好练，无论有多大困难，也要坚持到底，不辜负老师的一番情谊。由于我的信心足了，不怕任何困难了，那怕是隆冬数九，大雪纷飞，还是烈日当头，一年四季，风雨无阻，从不间断。大约经过半年左右时间，我的妇科病好了，腿关节也不疼了，走起路来非常轻快。后

来慢慢地胃也不疼不胀了，也能吃饭了。想不到我这么多的病，打太极拳却治好了。我深深感觉到太极拳的作用是一切药品所不能相比拟的，它治好我的病，消除我轻生的念头，增强了生活的信心，给了我幸福，给了我第二次生命。

董崇周，男 68 岁，丹东市珍珠路副食品商店。

我在 1982 年 5 月因高血压、动脉硬化住院治疗休息了 5 个多月。但上班后，血压也不稳定，忽高忽低，有时高压达 240 毫米水银柱，低压 120 毫米水银柱，也不能坚持工作。

1983 年初，我学习吴氏太极拳，坚持了 3 个月，血压就稳定了。自 1983 年 5 月份上班，一直坚持到现在，血压始终稳定在高压 160，低压在 90。我精神爽朗，工作起来也有劲了。我体会到，太极拳真是治疗慢性病的良药。

马绍娉，女，25 岁，丹东棉织三厂。

我曾是一个患有妇女疾病的女孩，因久医也不见好，以致有班不能上，有力不能用，心中非常痛苦。就在我失去信心时候，是吴氏太极拳救了我，我在董崇周教师耐心辅导下，病渐渐有所好转，后来又得到王辉璞教师的指导，我的病大有好转。

我的生命，我的青春能恢复，这一切都应归功于吴氏太极拳，更归功于辛辛苦苦传授我拳术的各位教师。在这高兴之余，我愿把所得奖金 30 元，捐于拳社，以表心意，请笑纳。

于　晶，女，55 岁，丹东绢绸厂工人。

15 年前，我得了心动过速病，休息了几个月也没好，中药、西药吃了不知多少，就是没有多大作用。干活累一点也犯病，生一点小气也犯病，走路多几步也犯病，有时甚至一弯腰，一抬头都可能犯病。一犯病，轻则心跳一分种 150、60 下，头晕、恶心、浑身无力，重时便一步也不能动弹，心跳 200 多下，有时跳上半天、甚至一天也降不下来。为治这病，我住了好几次医院，每次都是 1 个多月，但总是收效不大。身体越来越弱，到附近商店买点菜，有时也会在路上犯病。电影不敢看，汽车不敢坐，连上下楼都困难，弄得我苦恼极了，连治了 9 年，始终没有多大好转。

1976 年，我在鸭绿江边跟人家学吴氏太极拳。开始连 10 分钟也打不上就头昏眼花。我坚持了几个月，病虽没有明显好转，但体力却大大增加，这样就增强了我的信心，又坚持了半年多，病有好转，犯病间隔时间长了，从前十天八天就犯一次，这时一个来月才犯一次，而且程度也轻得多，这样我的信心就更足了。我风雨不误，冬夏坚持，一直坚持了 7 年。我现在可以到商店买菜、买粮。总之我现在家务活基本上可以全拿起来，体力、精神都很好，心跳病半年也不犯一次，就是偶尔犯一次，也很轻微。我现在是打太极拳时间长了，上医院时间少了。我现在又练吴氏太极十三剑，我将来还要练太极刀、太极棍。我现在对生活充满了信心。

曲义堂，男，73 岁，原宏道善书局。

我于 1964 年得了高血压病，血压高达 220、230，低压 122，中西药吃了不少，总是效果不大，还转为动脉硬化、脑血栓。在走投无路时听说打太极拳能沼慢性病，我抱着试试看的态度，从 1984 年春开始学练三十七式吴氏太极拳。坚持了半年以后，我个人可以自由外出走动了，1 年后基本上不去医院吃药了，现在血压正常，脑血栓后遗症基本消除。经过两年的太

极拳锻炼，不但治好了病，体质也增强了。事实证明吴氏太极拳真是防病治病的法宝啊！

宫淑慧，女，29岁，丹东皮件帆布厂工人。

我是年轻人，但因患精神衰弱而失去了年轻人的朝气，虽经中医治疗几个月，病情也不见明显好转。晚上常常失眠，白天无精打采，身体非常虚弱，干活常常感觉心有余而力不足，就连性格也变得孤僻急躁了。疾病给我的生活带来了许多烦恼，我多么想改变这一切啊！我在寻找着一种既能适应得了又可以治病的体育运动来锻炼身体。

1982年末，恰巧听说王辉璞教师在市劳动宫教授吴氏太极拳，我高兴地前往学习，受到王老师的热心指教，和其他老师的帮助，我每天坚持学打吴氏太极拳，十几天后，睡眠就增加了，以后病情也逐渐的好转了，身体恢复了活力。吴氏太极拳起到了医疗所起不到的效果，给我的生活增添了许多乐趣。

王家臣，男，63岁，丹东市制镜厂离休干部。

我患肝硬化病已十多年了，常年吃药治疗，无明显好转，因体弱，常患感冒。1982年，学习打吴氏太极拳以来，肝病大有好转，现在基本不患感冒病了，今年以来基本上没因病休息过，也不吃什么药。我想，我今后唯一的出路就是练拳，这能健身祛病，使我在有生之年多做点工作。

王明兰，女，67岁，丹东丝绸二厂。

我是一个身体多病的人，前几年患脑神经衰弱，糖尿病，心、胃也不好，以及口腔病等，经几年来的医院治疗未能见效。1990年4月份我在江沿散步看见教太极拳的王智魁师傅，经他介绍打吴氏太极拳能治多种疾病等情况，我开始抱着不相信试试看的态度参加了学打太极拳的活动，经8个多月的锻炼和王师傅的耐心帮教之下我从全身无力，到现在全身有劲，晚间也能睡着觉啦，糖尿病也有很大的好转，头也不迷昏啦，口腔、心、胃也好的多啦，由过去不愿干活到现在主动找活干，现在全身都是力量。

高绪炳，男60岁，公安局消防商店。

1988年秋天，心肌梗塞病突其发作，幸得及时抢救，得以生还，一年中两次发作，都被救活。1989年第三次往院，出院后坚持服药，但仍无效果。

听亲友们谈以及报纸上的介绍——学练太极拳对心脏病有缓解治疗作用。因病所迫，我就学起吴氏太极拳。

从1990年3月开始坚持不懈地学与练，吴氏太极拳对我的身体还是大有好转的。与在不停的走上一个钟头的路已经不感觉有什么问题。也不用再服心脏病药了。一年来基本上没有异常感觉了。

毕可义，男，72岁，丹东市第一运输公司。

我一直从事脑力劳动，已经71岁了。无论和熟人见面或是初次相遇，无不惊奇和羡慕我精神饱满、体魄健壮，不相信我已是个年逾古稀的老头子。凭我自身的感觉，对自己的身心状况也比较满意：头脑清楚、反映灵敏、理解分辨能力强；周身轻松、腰腿灵活、行动敏捷、精力充沛；饮食、睡眠都很好。虽然已前曾患过肺结核、肝炎、腰扭伤、关节炎等多种疾病和

现在仍患有冠心病，脑动脉硬化症，但从进入晚年以来向未因此而影响日常生活和工作。轻易不患感冒和其他杂病，也无周身不适之感。

我之所以进入晚年以后能有这样一付健壮的身体和旺盛的活力，回忆总结多年来的经验，在于我酷爱吴氏太极拳活动. 每天早晨练一遍，出一身汗后，感到周身轻松、神清气爽又爱吃饭。缘于几十年来持续不断地从事此一娱乐活动，在不知不觉之中获得这样一付勘可自慰的好身板儿。寓健身祛病于娱乐之中的妙方——演练吴氏太极拳。

吴立安，男，62岁，原丹东石油公司书记。

我是一个长期患有多种疾病的人。1979年几乎到了濒临死亡的地步。1969年12月，我因胃出血做了胃次全切手术。术后，由于体质太弱，营养不良，工作劳累等，使老病肺结核病复发。经过多年治疗，不但不见好转，而且日趋恶化，咳血不止。无耐1979年10月去千山做胸外科手术。由于我的体质太糟，在短短的5个月中，我先后做了3次抢救手术。经过前后4次大手术，胃切去了2/3，肺失去了五叶中的三叶，肋骨切断拿去了7根。而且留下严重的后遗症：精神恍惚，睡眠不佳，欲食难进，行路艰难，成了生活不能自理的废人。

是呻咽等死？还是采取积极 的办法活下去？经过思想斗争，我于1982年参加吴氏太极拳学习班，练太极拳。一个常年卧床，弱不禁风、气虚喘的人，练太极拳谈何容易！但为了生活下去，我只好咬牙豁出去了。

我经过十余年的学练拳、剑，身体奇迹般的得到了改善和恢复。我练拳1年后，在老伴连推代拉情况下，登上了锦江山最高凉亭。那时高兴极了，心想，也许这是最后一次。今年，我们单位组织老同志去千山旅游，我就登上了最高峰天外天。

太极拳，把我从死亡线拖了回来，使我起死回生有了今天。我现在，睡觉甜，吃饭香，走起路来步履壮。打吴氏太极拳，不要急于求成，贵在坚持，才能使身体逐渐恢复健康，延年益寿。

{
"filename": "XzEwOTcxODkwLnppcA==",
"filename_decoded": "_10971890.zip",
"filesize": 59885902,
"md5": "ec97816096e6375691fa292d5602d201",
"header_md5": "73e252148d2987ddc4c220f93fdd8d7b",
"sha1": "4b7c6118d0cd802d73b92a14f1dadf27f25a0f8e",
"sha256": "8278874f6c0f523dea288c3164fc151482b7bdf22b1ca2134bd43a59720791eb",
"crc32": 866621281,
"zip_password": "",
"uncompressed_size": 66076396,
"pdg_dir_name": "",
"pdg_main_pages_found": 144,
"pdg_main_pages_max": 144,
"total_pages": 160,
"total_pixels": 1127877496,
"pdf_generation_missing_pages": false
}